

Lampiran 1

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rani Istiani
Tempat Tanggal Lahir : Bangun Rejo, 02 Februari 1999
Alamat : Bangun Rejo
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Selaku individu yang sedang masa nifas, bersama ini menyatakan kesediaannya untuk dilakukan asuhan kebidanan nifas pada diri saya. Persetujuan ini saya berikan setelah mendapatkan penjelasan dari pelaksana asuhan :

Nama : Dia Bella Hartika Sari
NIM : 1715471016
Status : Mahasiswi

Sebagaimana berikut ini :

1. Asuhan kebidana nifas bertujuan untuk kesejahteraan dan keselamatan ibu nifas. Namun demikian, sebagaimana yang sudah dijelaskan terdahulu, setiap tindakan mempunyai resiko baik yang diduga maupun yang tidak diduga sebelumnya.
2. Sudah menjelaskan bahwa ia akan berusaha sebaik mungkin untuk melakukan tindakan selama nifas dan menghindari kemungkinan resiko, agar diperoleh hasil asuhan kebidanan yang optimal
3. Semua penjelasan diatas sudah saya maklumi dan dijelaskan dengan kalimat yang jelas dan saya pahami sehingga saya mengerti arti tindakan atau asuhan kebidanan yang saya alami.

Dengan demikian terjadi kesepakatan diantara saya dan pelaksana asuhan tentang upaya serta tujuan, untuk mencegah timbulnya masalah hukum di kemudian hari. Demikian surat persetujuan ini saya buat tanpa paksaan dari pihak manapun dan agar dapat dipergunakan sebagai mestinya.

Pelaksana



Dia Belta Hartika Sari

Yang Memberi Persetujuan



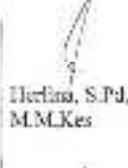
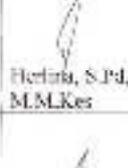
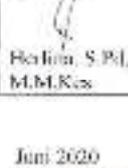
Rani Istiani

Lampiran 2

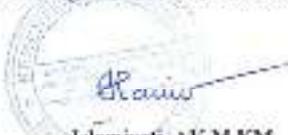
**LEMBAR BIMBINGAN LTA
MAHASISWA TINGKAT III PRODI KEBIDANAN METRO
POLTEKKES TANJUNGPINANG**

Nama Mahasiswa : Dia Bella Hartika Sari
 NIM : 1715471916
 Kelas : Tingkat III Semester VI
 Pembimbing I : Herlina, S.Pd., M.M,Kes
 Pembimbing II : Gangsar Indah Lestari, S.ST., M.Kes

No	Hari / Tanggal	Materi Bimbingan	Saran / Perbaikan	Penaf	
				Pembimbing I	Pembimbing II
1.	11 Februari 2020	Konsultasi pasien LTA untuk masing-masing pasien	Lakukan pengkajian untuk kasus LTA	 Herlina, S.Pd., M.M,Kes	
2.	19 Februari 2020	Konsultasi judul LTA	ACC Judul	 Herlina, S.Pd., M.M,Kes	
3.	4 April 2020	Konsultasi BAB I, BAB II, BAB III	Perbaikan BAB I Latar Belakang	 Herlina, S.Pd., M.M,Kes	
4.	10 April 2020	Konsultasi BAB I, BAB II, BAB III,	Perbaikan BAB I-II	 Herlina, S.Pd., M.M,Kes	 Gangsar Indah Lestari, S.ST., M.Kes
5.	16 April 2020	Konsultasi BAB I-V	Perbaikan BAB II, teknik Penulisan table	 Herlina, S.Pd., M.M,Kes	 Gangsar Indah Lestari, S.ST., M.Kes
6.	23 April 2020	Konsultasi LTA	Perbaikan BAB III dan penulisan	 Herlina, S.Pd., M.M,Kes	 Gangsar Indah Lestari, S.ST., M.Kes

7.	30 April 2020	Konsultasi LTA	Perbaikan BAB IV	 Herlina, S.Pd, M.M.Kes	 Gangsar Indah Lestari, S.St., M.Kes
8.	8 Mei 2020	Konsultasi LTA	Perbaikan ringkasannya, BAB III	 Herlina, S.Pd, M.M.Kes	 Gangsar Indah Lestari, S.St., M.Kes
9.	13 Mei 2020	Konsultasi LTA	Perbaikan ringkasannya, BAB II, BAB III, lampiran	 Herlina, S.Pd, M.M.Kes	 Gangsar Indah Lestari, S.St., M.Kes
10.	1 Juni 2020	Konsultasi LTA	Perbaikan BAB IV - V	 Herlina, S.Pd, M.M.Kes	 Gangsar Indah Lestari, S.St., M.Kes
11.	5 juni 2020	Konsultasi LTA	ACC	 Herlina, S.Pd, M.M.Kes	 Gangsar Indah Lestari, S.St., M.Kes

Metro, Juni 2020
Ketua Program Studi DIII Kebidanan Metro


Islamisati
Islamisati, AK, M, KM
NIP. 197204031993022001

Lampiran 3

LEMBAR PERBAIKAN
MAHASISWA TINGKAT III PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN METRO
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPINANG

Nama Mahasiswa : Dwi Bella Hartika Sari
 NIM : 1715471016
 Judul : Asuhan Kebidanan Nifas Dengan Pusing Susu
 Tenggelam Dan Letak Terhempas Ny. R Di Rsu
 Az-Zahra Kalirejo Lampung Tengah
 Kelas : Tingkat III Semester VI
 Penguji Utama : Yoga Triwijayanti, S.KM., M.KM
 Penguji Ketua / Moderator : Herlina, S.Pd., M.N.,Kes
 Penguji Anggota : Gangsar Indah Lestari, S.St., M.Kes

No	Materi sebelum perbaikan	Materi sesudah perbaikan
1	Perbaikan judul	Judul telah diperbaiki
2	Perbaikan ringkasan	Ringkasan telah diperbaiki
3	Perbaikan Teori di BAB II	Teori BAB II telah diperbaiki
4	Perbaikan Askep di BAB III	Askep BAB III telah diperbaiki
5	Tambahkan Lampiran	Lampiran sudah perbaiki

Penguji Ketua / Moderator


Herlina, S.Pd., M.N., Kes
 NIP. 1961060201986032002

Penguji Anggota

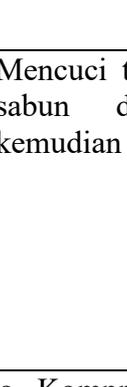
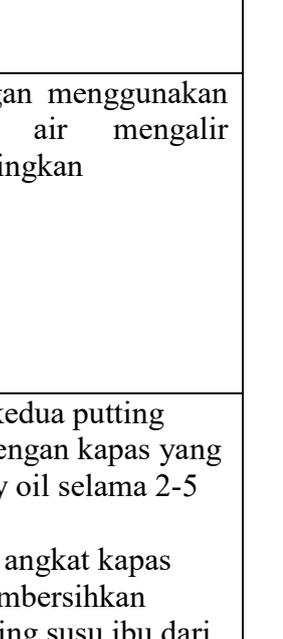

Gangsar Indah Lestari, S.St., M.Kes
 NIP. 197412152006042006

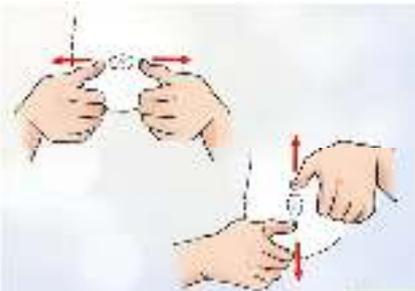
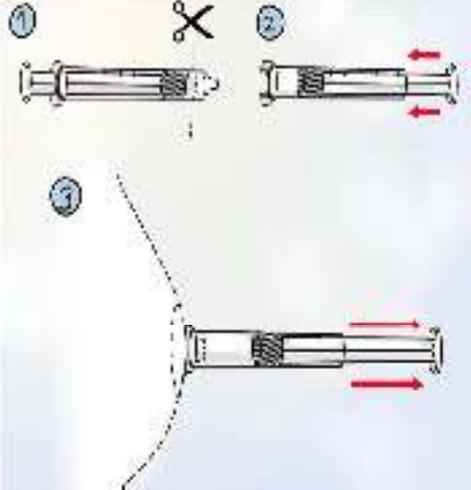
Penguji Utama

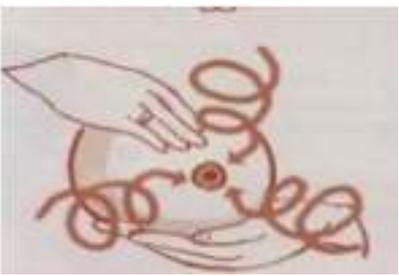

Yoga Triwijayanti, S.KM., M.KM
 NIP. 198805142002122003

Lampiran 4

PERAWATAN PAYUDARA IBU NIFAS

No.	Gambar	Langkah
1.		Siapkan bahan dan alat untuk perawatan payudara seperti handuk, kom berisi air hangat dan air biasa, waslap, baby oil, dan kapas
2.		Mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir kemudian keringkan
3.		<ul style="list-style-type: none"> a. Kompres kedua puting susu ibu dengan kapas yang diberi baby oil selama 2-5 menit. b. Kemudian angkat kapas sambil membersihkan kedua puting susu ibu dari kotoran.
4.		Licinkan kedua telapak tangan dengan baby oil
5.		Jika puting susu normal, lakukan perawatan berikut : oleskan baby oil pada ibu jari dan telunjuk, lalu letakkan pada kedua puting susu. Gerakan memutar searah sebanyak 30 kali putaran untuk kedua puting susu.

6.		<p>Jika puting susu datar atau tenggelam lakukan tahap berikut :</p> <ol style="list-style-type: none"> Letakkan kedua ibu jari sebelah kiri dan kanan puting susu, kemudian tekan dan hentakkan kearah luar menjauhi puting susu secara perlahan Letakkan kedua ibu jari diatas dan dibawah puting susu, lalu tekan serta hentakkan kearah luar menjauhi puting susu secara perlahan
7.		<p>Gunakan botol suntik tanpa jarum dengan ukuran 10 ml untuk menarik keluar puting Anda.</p> <ol style="list-style-type: none"> Gunakan gunting yang bersih dan tajam untuk memotong ujung botol suntik yang bertuliskan “0 ml”. (Paling ujung.) Angkat pendorongnya, copot bagian ujungnya, lalu tekan lagi pendorongnya ke bawah. Posisikan ujung botol suntik yang sudah dipotong tepat di atas puting dan tarik pendorongnya sehingga puting akan ikut tertarik. Hentikan jika merasa sakit Sebelum melepaskan botol suntik dari puting, tekan dulu pendorongnya ke dalam sehingga tidak lagi dalam posisi menarik. Setelah selesai, cuci botol suntik tadi per bagian dengan air panas dan sabun.

8.		<p>Beri baby oil pada kedua telapak tangan, kemudian tangan berada diantara kedua payudara ibu, kemudian diurut kearah atas, kesamping, kebawah, dan melintang sehingga tangan menyangga payudara kemudian lepaskan tangan dari payudara</p>
9.		<p>Sanglah payudara sebelah kiri menggunakan tangan kiri. Lakukan gerakan kecil dengan dua atau tiga jari tangan kanan, mulai dari pangkal payudara dan berakhir pada daerah puting susu dengan gerakan spiral. Lakukan hal yang sama pada payudara sebelah kanan</p>
10.		<p>Sanglah payudara sebelah kiri menggunakan tangan kiri lakukan gerakan melingkar sambil sedikit menekan dimulai dari daerah pangkal payudara hingga ke puting susu di seluruh bagian payudara. Lakukan hal yang sama pada payudara sebelah kanan</p>
11.		<p>Sanglah payudara sebelah kiri menggunakan tangan kiri, kemudian tangan kanan mengurut payudara dengan sisi kelingking dari arah pangkal payudara kearah puting susu dengan cara memutar tangan. Ulangi gerakan ini sampai semua bagian payudara terkena</p>

		urutan, lakukan hal yang sama pada payudara sebelah kanan.
12.		Sanglah payudara sebelah kiri menggunakan tangan kiri, kemudian tangan kanan seperti buku-buku jari tangan mengurut payudara mulai dari pangkal ke arah puting susu, lakukan 30 kali gerakan setiap payudara dan lakukan hal yang sama pada payudara sebelah kanan.
13		Kompres kedua payudara dengan kompres hangat dan dingin secara bergantian sebanyak 5 kali diakhiri dengan kompres hangat (kompres hangat selama 2 menit kompres dingin 1 menit).
14.		Mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir

Lampiran 5

TEKNIK MENYUSUI YANG BENAR

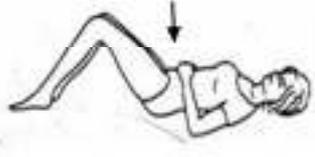
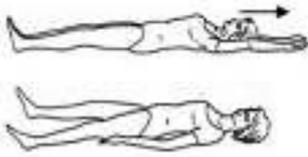
No.	Gambar	Teknik dan Fungsi
1.	 <p style="text-align: center;">Cuci Tangan</p>	<p>Pencegahan infeksi sebelum melakukan tindakan : Dengan mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir</p>
2.	 <p style="text-align: center;">Cara Meletakkan Bayi</p>	<ol style="list-style-type: none"> a. Meletakkan bayi pada satu lengan, kepala bayi berada pada lengkung siku ibu dan bokong bayi berada pada lengan bawah ibu b. Mendekatkan perut bayi dan perut ibu dengan meletakkan satu tangan bayi di belakang badan ibu dan kepala bayi menghadap payudara c. Memposisikan bayi dengan telinga dan lengan pada garis lurus
3.	 <p style="text-align: center;">Cara Memegang Payudara</p>	<p>Memegang payudara dengan ibu jari diatas dan jari yang lain menompang dibawah serta jangan menekan puting susu dan areola</p>

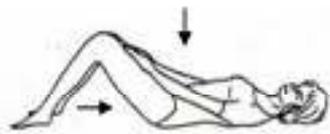
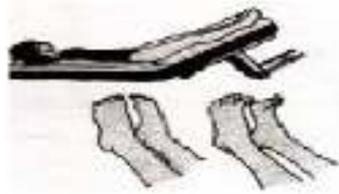
4.	 <p>Merangsang Mulut Bayi Membuka</p>	<p>Bayi didekatkan menghadap ke ibu dengan posisi sanggah seluruh tubuh bayi, jangan hanya leher dan bahu saja, kepala dan tubuh bayi lurus menghadap ke dada ibu, sehingga hidung bayi berhadapan dengan puting susu, dekatkan badan bayi ke badan ibu, sentuhkan puting susu ke mulut bayi dan menunggu sampai mulut bayi terbuka lebar</p>
5.	 <p>Merekatkan mulut bayi dengan puting</p>	<ol style="list-style-type: none"> Seegera dekatkan mulut bayi ke payudara sehingga bibir bawah bayi terletak di bawah puting susu Metelakkan mulut bayi dengan benar yaitu dagu menempel pada payudara ibu dan mulut bayi terbuka lebar sehingga puting dan areola masuk ke dalam mulut bayi.
6.	 <p>Memperhatikan Bayi Selama Menyusui</p>	<ol style="list-style-type: none"> Setelah bayi mulai menghisap, menganjurkan ibu untuk tidak memegang atau menyangga payudara lagi Memperhatikan bayi selama menyusui (bayi tampak tenang, badan bayi menempel pada perut ibu, mulut bayi terbuka lebar, dagu bayi menempel pada payudara ibu, sebagian areola masuk kedalam mulut bayi, bayi Nampak menghisap kuat dengan irama perlahan, puting susu ibu tidak merasa nyeri, telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus. Kepala bayi sedikit menengadah)

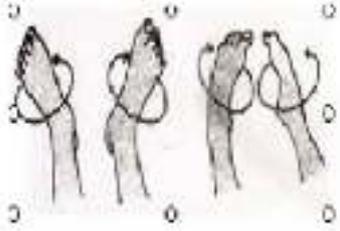
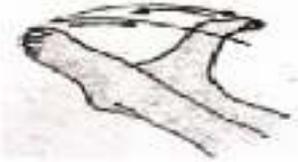
7.	 <p style="text-align: center;">Cara Melepas Isapan Bayi</p>	<p>a. Dengan jari kelingking dimasukkan ke mulut bayi melalui sudut mulut atau dagu bayi ditekan kebawah</p> <p>b. Setelah selesai menyusui, menganjurkan ibu untuk mengoleskan sedikit ASI pada puting susu dan areola. Biarkan kering sendirinya</p>
8.	 <p style="text-align: center;">Cara Menyendawakan Bayi</p>	<p>Bayi digendong tegak dengan bersandar pada bahu ibu kemudian punggung bayi ditepuk perlahan-lahan samai bayi bersendawa (bila tidak bersendawa tunggu 10-15 menit)</p>
9.	 <p style="text-align: center;">Mencuci Tangan</p>	<p>Pencegahan infeksi setelah melakukan tindakan : Mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir</p>

Lampiran 6

SENAM NIFAS

No.	Gerakan	Penjelasan
1.		<p>Berbaring dengan lutut ditekuk. Tempatkan tangan di atas perut. Napas dalam dan lambat melalui hidung tahan hingga hitungan ke-5 atau ke-8 dan kemudian keluarkan melalui mulut, kencangkan dinding abdomen untuk membantu mengosongkan paru – paru. Lakukan dalam waktu 5 – 10 kali hitungan pada pagi dan sore hari. Latihan pernafasan ini ditujukan untuk memperlancar peredaran darah dan pernafasan. Seluruh organ-organ tubuh akan teroksigenasi dengan baik sehingga hal ini juga akan membantu proses pemulihan tubuh.</p>
2.		<p>Berbaring terlentang, lengan dikeataskan diatas kepala, telapak terbuka keatas. Kendurkan lengan kiri sedikit dan renggangkan lengan kanan. Pada waktu yang bersamaan rilekskan kaki kiri dan renggangkan kaki kanan sehingga ada regangan penuh pada seluruh bagian kanan tubuh. Lakukan 15 kali gerakan pada pagi dan sore. Latihan ini di tujukan untuk memulihkan dan menguatkan kembali otot-otot lengan.</p>
3.		<p>Kontraksi vagina. Berbaring terlentang. Kedua kaki diregangkan. Tarik dasar panggul, tahan selama 3 detik dan kemudian rileks. Lakukan 5-6 kali dalam latihan pagi dan sore. Latihan ini di tujukan untuk menguatkan kembali otot - otot daar panggul yang sebelumnya otot-otot ini bekerja</p>

		dengan keras selama kehamilan dan persalinan.
4.		Memiringkan panggul. Berbaring lutut ditekuk. Kontraksikan / kencangkan otot – otot perut sampai tulang punggung mendatar dan kencangkan otot – otot bokong tahan 3 detik kemudian rileks. Lakukan dalam 10-15 kali gerakan pada pagi dan sore. Latihan ini di tujukan untuk memulihkan dan menguatkan kembali otot-otot punggung.
5.		Berbaring terlentang, lutut ditekuk, lengan dijulurkan ke lutut. Angkat kepala dan bahu kira – kira 45°, tahan 3 detik dan rileks dengan perlahan. Lakukan dalam 10-15 kali gerakan pada pagi dan sore. Latihan ini bertujuan untuk melatih sekaligus otot-otot tubuh diantaranya otot-otot punggung, otot-otot bagian perut, dan otot-otot paha.
6.		Tidur telentang, kedua lengan di bawah kepala dan kedua kaki diluruskan. angkat kedua kaki sehingga pinggul dan lutut mendekati badan semaksimal mungkin. Lalu luruskan dan angkat kaki kiri dan kanan vertical dan perlahan-lahan turunkan kembali ke lantai.
7.		Tidur telentang dengan kaki terangkat ke atas, dengan jalan meletakkan kursi di ujung kasur, badan agak melengkung dengan letak pada dan kaki bawah lebih atas. Lakukan gerakan pada jari-jari kaki seperti mencakar dan meregangkan. Lakukan ini selamasetengah menit.

8.		<p>Gerakan ujung kaki secara teratur seperti lingkaran dari luar ke dalam dan dari dalam keluar. Lakukan gerakan ini selama setengah menit.</p>
9.		<p>Lakukan gerakan telapak kaki kiri dan kanan ke atas dan ke bawah seperti gerakan menggergaji. Lakukan selama setengah menit.</p>
10.		<p>Tidur telentang kedua tangan bebas bergerak. Lakukan gerakan dimana lutut mendekat badan, bergantian kaki kiri dan kaki kanan, sedangkan tangan memegang ujung kaki, dan urutlah mulai dari ujung kaki sampai batas betis, lutut dan paha. Lakukan gerakan ini 8 sampai 10 setiap hari.</p>
11.		<p>Berbaring telentang, kaki terangkat ke atas, kedua tangan di bawah kepala. Jepitlah bantal diantara kedua kakid dan tekanlah sekuat-kuatnya. Pada waktu bersamaan angkatlah pantat dari kasur dengan melengkungkan badan. Lakukan sebanyak 4 sampai 6 kali selama setengah menit.</p>
12.		<p>Tidur telentang, kaki terangkat ke atas, kedua lengan di samping badan. kaki kanan disilangkan di atas kaki kiri dan tekan yang kuat. Pada saat yang sama tegangkan kakid dan kendorkan lagi perlahan-lahan dalam gerakan selama 4 detik. Lakukanlah ini 4 sampai 6 kali selama setengah menit.</p>