

Lampiran 1

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGKARANG
PRODI D III KEBIDANAN TANJUNGKARANG**

Jl. Soekarno-Hatta No.1, Hajimena, Bandar Lampung

IZIN LOKASI PENGAMBILAN STUDI KASUS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rubi Yati Amd. Keb

Alamat : Sindang Sari, Lampung Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Siti Humairoh

NIM : 1615401081

Tingkat/Semester : III (Tiga)/VI (Enam)

Telah mengambil studi kasus kebidanan di BPM Rubi Yati sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan ahli madya kebidanan pada Program Studi DIII Kebidanan Tanjungkarang Politeknik Kesehatan Tanjungkarang.

Lampung Selatan, Maret 2019

BPM

Rubi Yati Amd.Keb

Lampiran 2

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPINANG
PRODI D III KEBIDANAN TANJUNGPINANG**

Jl. Soekarno-Hatta No.1, Hajimena, Bandar Lampung

LEMBAR PERMINTAAN MENJADI SUBYEK

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ny Irma Dwi Rahmawati
Umur : 24 tahun
Alamat : Sindang Sari, Lampung Selatan

Menyatakan bahwa saya bersedia untuk menjadi pasien dalam Laporan Tugas Akhir (LTA), dimulai dari asuhan kehamilan, persalinan, nifas, dan KB. Asuhan akan diberikan oleh mahasiswa yang bersangkutan yaitu:

Nama : Siti Humairoh
NIM : 1615401081
Tingkat/Semester : III (Tiga)/VI (Enam)

Lampung Selatan, 25 Maret 2019

Mahasiswa,



Siti Humairoh

Klien,



Irma Dwi Rahmawati

Menyetujui,
Pembimbing Lapangan



Rubi Yati Amd.Keb

Lampiran 3

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGKARANG
PRODI D III KEBIDANAN TANJUNGKARANG**

Jl. Soekarno-Hatta No.1, Hajimena, Bandar Lampung

LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tn. Doni Yuhada
Umur : 26 tahun
Alamat : Sindang Sari, Lampung Selatan

Selaku (SUAMI/KELUARGA/KLIEN)* telah mendapat penjelasan, memahami dan ikut menyetujui terhadap tindakan dan atau pertolongan persalinan yang akan diberikan. Meliputi:

- ☐ Asuhan Persalinan Normal
- ☐ Pemeriksaan Dalam
- ☐ Amniotomi
- ☐ Episiotomi
- ☐ Penjahitan Perineum
- ☐ Lain-lain.....

Terhadap ISTRI/KELUARGA/YANG BERSANGKUTAN)*:

Nama : Ny. Irma Dwi Rahmawati
Umur : 21 tahun
Alamat : Sindang Sari, Lampung Selatan

Lampung Selatan, 25 Maret 2019

Mahasiswa,


Siti Humairoh

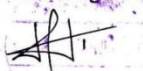
Klien,


Irma Dwi Rahmawati

Suami/Keluarga,


Doni Yuhada

Menyetujui,
Pembimbing Lahan,

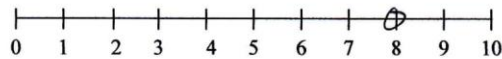

Rubi Yati Amd.Keb

Lembar observasi

tanggal/waktu : 17 Maret 2019

Beri tanda (O) pada angka yang menurut anda merupakan angka yang mewakili rasa nyeri yang anda rasakan saat ini.

Numeric Rating Scale



Keterangan

Tidak nyeri (0)

Nyeri ringan (1-3)

Nyeri sedang (4-6)

Nyeri berat (7-9)

Sangat nyeri (10)

Skala perilaku nyeri

1. Suara pasien

Merintih, mengerang, menangis

Tidak ada ☐ ringan ☐ sedang ☒ berat ☐

2. Ungkapan

Misalnya mengerutkan kening, meringis.

Tidak ada ☐ ringan ☐ sedang ☒ berat ☐

3. Ketegangan otot

Tidak ada ☐

ringan ☒

sedang ☐

berat ☐

4. Kegelisahan

Tidak ada ☐

ringan ☒

sedang ☐

berat ☐

Keterangan

Tidak ada (0)

ringan (1)

sedang(2)

berat (3)

Kriteria Total Skor :

Tidak ada (0)

Nyeri ringan (1-4)

Nyeri sedang(5-8)

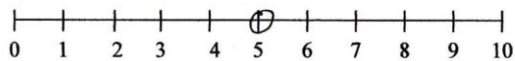
Nyeri berat (9-12)

Lembar observasi

tanggal/waktu : 18 Maret 2019

Beri tanda (O) pada angka yang menurut anda merupakan angka yang mewakili rasa nyeri yang anda rasakan saat ini.

Numeric Rating Scale



Keterangan

Tidak nyeri (0)

Nyeri ringan (1-3)

Nyeri sedang (4-6)

Nyeri berat (7-9)

Sangat nyeri (10)

Skala perilaku nyeri

1. Suara pasien

Merintih, mengerang, menangis

Tidak ada ☐

ringan ☒

sedang ☐

berat ☐

2. Ungkapan

Misalnya mengerutkan kening, meringis.

Tidak ada ☐

ringan ☒

sedang ☐

berat ☐

3. Ketegangan otot

Tidak ada ☐

ringan ☒

sedang ☐

berat ☐

4. Kegelisahan

Tidak ada ☐

ringan ☒

sedang ☐

berat ☐

Keterangan

Tidak ada (0)

ringan (1)

sedang(2)

berat (3)

Kriteria Total Skor :

Tidak ada (0)

Nyeri ringan (1-4)

Nyeri sedang(5-8)

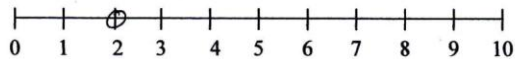
Nyeri berat (9-12)

Lembar observasi

tanggal/waktu : 19 Maret 2019

Beri tanda (O) pada angka yang menurut anda merupakan angka yang mewakili rasa nyeri yang anda rasakan saat ini.

Numeric Rating Scale



Keterangan

Tidak nyeri (0)

Nyeri ringan (1-3)

Nyeri sedang (4-6)

Nyeri berat (7-9)

Sangat nyeri (10)

Skala perilaku nyeri

1. Suara pasien

Merintih, mengerang, menangis

Tidak ada ☒

ringan ☐

sedang ☐

berat ☐

2. Ungkapan

Misalnya mengerutkan kening, meringis.

Tidak ada ☐

ringan ☒

sedang ☐

berat ☐

3. Ketegangan otot

Tidak ada ☒

ringan ☐

sedang ☐

berat ☐

4. Kegelisahan

Tidak ada ☒

ringan ☐

sedang ☐

berat ☐

Keterangan

Tidak ada (0)

ringan (1)

sedang(2)

berat (3)

Kriteria Total Skor :

Tidak ada (0)

Nyeri ringan (1-4)

Nyeri sedang(5-8)

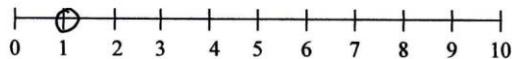
Nyeri berat (9-12)

Lembar observasi

tanggal/waktu : 20 Maret 2019

Beri tanda (O) pada angka yang menurut anda merupakan angka yang mewakili rasa nyeri yang anda rasakan saat ini.

Numeric Rating Scale



Keterangan

Tidak nyeri (0)

Nyeri ringan (1-3)

Nyeri sedang (4-6)

Nyeri berat (7-9)

Sangat nyeri (10)

Skala perilaku nyeri

A. Suara pasien

Merintih, mengerang, menangis

Tidak ada ☒ ringan ☐ sedang ☐ berat ☐

B. Ungkapan

Misalnya mengerutkan kening, meringis.

Tidak ada ☐ ringan ☒ sedang ☐ berat ☐

C. Ketegangan otot

Tidak ada ☒ ringan ☐ sedang ☐ berat ☐

D. Kegelisahan

Tidak ada ☒

ringan ☐

sedang ☐

berat ☐

Keterangan

Tidak ada (0)

ringan (1)

sedang (2)

berat (3)

Kriteria Total Skor :

Tidak ada (0)

Nyeri ringan (1-4)

Nyeri sedang (5-8)

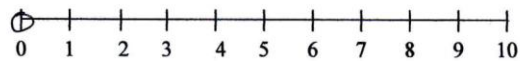
Nyeri berat (9-12)

Lembar observasi

tanggal/waktu : 21 Maret 2017

Beri tanda (O) pada angka yang menurut anda merupakan angka yang mewakili rasa nyeri yang anda rasakan saat ini.

Numeric Rating Scale



Keterangan

Tidak nyeri (0)

Nyeri ringan (1-3)

Nyeri sedang (4-6)

Nyeri berat (7-9)

Sangat nyeri (10)

Skala prilaku nyeri

1. Suara pasien

Merintih, mengerang, menangis

Tidak ada ☒

ringan ☐

sedang ☐

berat ☐

2. Ungkapan

Misalnya mengerutkan kening, meringis.

Tidak ada ☐

ringan ☒

sedang ☐

berat ☐

3. Ketegangan otot

Tidak ada ☒

ringan ☐

sedang ☐

berat ☐

4. Kegelisahan

Tidak ada ☒

ringan ☐

sedang ☐

berat ☐

Keterangan

Tidak ada (0)

ringan (1)

sedang(2)

berat (3)

Kriteria Total Skor :

Tidak ada (0)

Nyeri ringan (1-4)

Nyeri sedang(5-8)

Nyeri berat (9-12)

Gerakan Senam Kegel

1. Pastikan anda tau di mana otot dasar panggul, untuk mengetahui otot dasar panggul adalah dengan cara saat buang air kecil cobalah untuk menghentikan pancaran air seni dengan melakukan kontraksi atau menguncupkan otot-otot ini, kemudian kendurkan lagi sehingga pancaran air seni kembali lancar. Bagian otot itulah yang akan kita latih.
2. Berbaring terlentang kedua tungkai sedikit di jauhkan, kencangkan dasar panggul, pertahankan selama 3 detik dan kemudian lemaskan, teruskan gerakan ini dengan berdiri dan duduk.



Manfaat Latihan Kegel

- 1) Mengurangi rasa sakit pada otot
- 2) Memperbaiki peredaran darah
- 3) Mengencangkan otot-otot perut dan perineum
- 4) Memperlancar pengeluaran lokia
- 5) Untuk mempercepat penyembuhan, pencegahan komplikasi, dan meningkatkan otot-otot punggung, dan perut.



WAKTU PELAKSANAAN

Waktu pelaksanaan senam kegel dapat di lakukan kapan saja baik dalam posisi tidur, duduk maupun berdiri, dan di lakukan sebanyak 3- 4 kali sehari dan 1-100 kali gerakan dalam sehari, dengan menahan selama 3 detik di setiap gerakan.

SENAM KEGEL



Apa itu senam kegel?

Senam kegel adalah latihan untuk menguatkan otot panggul yang ditemukan oleh Dr. Arnold Kegel. Otot panggul atau PC (*Pubococcygeal Muscle*) adalah otot yang melekat pada tulang-tulang panggul seperti ayunan dan berperan menggerakkan organorgan dalam panggul yaitu rahim, kantong kemih dan usus