

LAMPIRAN

Lampiran 1

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

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

IZIN LOKASI PENGAMBILAN STUDI KASUS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Masnoni, SST, M.Kes

Alamat : Way Hui, Lampung Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Nadiya Putri

NIM : 1615401049

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

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

Lampung Selatan, Maret 2019



Masnoni, SST, M.Kes

Lampiran 2

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

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

LEMBAR PERMINTAAN MENJADI SUBYEK

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ny. Diana Sartika
Umur : 29 tahun
Alamat : Jati Agung, 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 : Nadiya Putri
NIM : 1615401049
Tingkat/Semester : III (Tiga)/VI (Enam)

Lampung Selatan, Maret 2019

Mahasiswa,



Nadiya Putri

Klien,



Diana Sartika

Menyetujui,
Pembimbing Lapangan,



Masnoni, SST, M.Kes

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN TANJUNG KARANG
Jl. SoekarnoHatta No.1 Hajimena Bandar Lampung

SURAT KETERANGAN PENGAMBILAN STUDI KASUS
DI PMB MASONI, SST, M.KES
WAY HUL, LAMPUNG SELATAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nadiya Putri
NIM : 1615401049
Semester : VI (Enam)

Menyatakan telah mengambil studi kasus terhadap klien:

Nama : Ny. D
Usia : 29 tahun
Kasus : **Asuhan Kebidanan Kehamilan Komperhensif (Kunjungan I)**
Terhadap Ny.D 29 Tahun G2P1A0

Mengetahui

Pembimbing Lahan Praktik



Masoni, SST, M.Kes

Mahasiswa



Nadiya Putri

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
PROGRM STUDI DIH KEBIDANAN TANJUNG KARANG
Jl. SoekarnoHatta No.1 Hajimena Bandar Lampung

SURAT KETERANGAN PENGAMBILAN STUDI KASUS

DI PMB MASNONI, SST, M.KES
WAY HUL, LAMPUNG SELATAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nadiya Putri
NIM : 1615401049
Semester : VI (Enam)

Menyatakan telah mengambil studi kasus terhadap klien:

Nama : Ny. D
Usia : 29 tahun
Kasus : **Asuhan Kebidanan Kehamilan Komperhensif (Kunjungan II)**
Terhadap Ny.D 29 Tahun G2P1A0

Mengetahui

Pembimbing Lahan Praktik



Masnoni, SST, M.Kes

Mahasiswa



Nadiya Putri

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN TANJUNG KARANG
Jl. SoekarnoHatta No.1 Hajimena Bandar Lampung

SURAT KETERANGAN PENGAMBILAN STUDI KASUS

DI PMB MASNONI, SST, M.KES
WAY HUI, LAMPUNG SELATAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nadiya Putri
NIM : 1615401049
Semester : VI (Enam)

Menyatakan telah mengambil studi kasus terhadap klien:

Nama : Ny. D
Usia : 29 tahun
Kasus : **Asuhan Kebidanan Kehamilan Komperhensif (Kunjungan III) Terhadap Ny.D 29 Tahun G2P1A0**

Mengetahui

Pembimbing Lahan Praktik



Masnoni, SST, M.Kes

Mahasiswa



Nadiya Putri

SENAM HAMIL



OLEH:
NADIYA PUTRI
1615401049

APA ITU SENAM HAMIL?

Senam Hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik maupun mental, untuk menghadapi persalinan yang cepat, aman dan spontan

Senam Hamil “bukan keharusan”, namun penting untuk persiapan persalinan. Senam Hamil merupakan latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil (Mandriwati, 2008) Senam Hamil ini diindikasikan untuk semua kehamilan sehat, sejak usia kehamilan >20mg

TUJUAN:

- Secara umum untuk memberi dorongan serta latihan jasmani dan rohani dari ibu secara bertahap agar siap menghadapi persalinan.
- Senam hamil juga bermanfaat untuk fisik, psikis, dan proses persalinan ibu hamil.

Senam untuk Pinggang



MANFAAT SENAM HAMIL

1. Latihan pemanasan/ peregangan:

- ♦ Mempersiapkan awal bekerjanya otot-otot
- ♦ Meregangkan dan me-
lenturkan otot-otot
- ♦ Memacu denyut jantung
- ♦ Melonggarkan persendi-
an

Contoh: gerakan bahu, leher

2. Latihan Pernapasan:

- ♦ Memperbaiki ventilasi
udara
- ♦ Meningkatkan konsentrasi
- ♦ Memberikan efek pene-
nang
- ♦ Membantu proses ke-
lahiran tanpa rasa lelah
dan menghemat energi

Contoh: nafas dengan duduk
sila

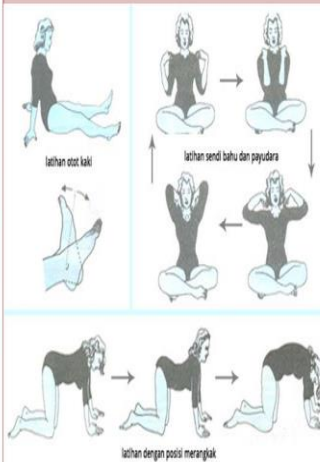
3. Latihan Penguatan:

- ♦ Melancarkan sirkulasi
darah
 - ♦ Menguatkan otot terutama
otot-otot dasar panggul
- Contoh: latihan meneran
atau mengejan

4. Relaksasi:

- ♦ Menenangkan pikiran dan
tubuh
- ♦ Membantu ibu menyimpan
energi untuk ibu siap
menghadapi persalinan

Contoh: berbaring miring
dengan bernafas



KONTRA INDIKASI

- ♦ Pre-eklamsi
- ♦ KPD
- ♦ PEB
- ♦ Diabetes
- ♦ Anemia
- ♦ Kelainan Jantung
- ♦ Kehamilan Ganda
- ♦ Sesak napas

