

L

A

M

P

I

R

A

N

Lampiran 1

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURUN
PRODI D III KEBIDANAN TANJUNGPURUN
Jl. Soekarno-Hatta No.1, Hajimena, Bandar Lampung

IZIN LOKASI PENGAMBILAN STUDI KASUS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Jilly Punnica, S.Tr. Keb

Alamat : Serdang, Tanjung Bintang, Lampung

Selatan Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : Hermaliya

NIM : 2115401031


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

Telah mengambil studi kasus kebidanan di PMB Jilly Punnica, S.Tr. Keb sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Ahli Madya Kebidanan pada Program Studi DIII Kebidanan Tanjung Karang Politeknik Kesehatan Tanjung Karang.

Lampung Selatan, 2024

Menyetujui

Pembimbing Lahan Praktik


Jilly Punnica, S.Tr. Keb

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURUNING
PRODI D III KEBIDANAN TANJUNGPURUNING
Jl. Soekarno-Hatta No.1, Hajimena, Bandar Lampung

LEMBAR PERMINTAAN MENJADI SUBJEK

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ny. Citra
Umur : 19 tahun
Alamat : Serdang 1B

Menyatakan bahwa saya bersedia untuk menjadi pasien dalam Laporan Tugas Akhir (LTA) untuk diberikan asuhan kebidanan pada masa nifas. Asuhan akan diberikan oleh mahasiswa yang bersangkutan yaitu :

Nama : Hermaliya
NIM : 2115401031
Tingkat / Semester : III (Tiga) / VI (Enam)

Lampung Selatan, 2024

Mahasiswa



Hermaliya

Klien



Citra



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURUN
PRODI D III KEBIDANAN TANJUNGPURUN
Jl. Soekarno-Hatta No.1, Hajimena, Bandar Lampung

LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tn.D
Umur : 20 Tahun
Alamat : Serdang 1B

Selaku (Suami/Keluarga/Klien)* telah mendapat penjelasan, memahami dan ikut menyetujui terhadap tindakan Senam nifas dan gerakan bridge pose terhadap involusi uterus yang akan diberikan terhadap (Istri/Keluarga/Yang bersangkutan)*

Nama : Ny. C
Umur : 19 Tahun
Alamat : Serdang 1B

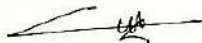
Lampung Selatan,

2024

Mahasiswa

Klien

Suami/Keluarga



Hermaliya



Citra putri amalia



Danu dwi asmoro



STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

Nilailah setiap kinerja langkah yang diamati dengan menggunakan skala sbb:

Perlu perbaikan : Langkah atau tugas tidak dikerjakan dengan benar atau dihilangkan

Mampu : Langkah benar dan berurutan, tetapi kurang tepat atau pelatih perlu membantu/mengingatkan hal-hal kecil yang tidak terlalu berarti.

Mahir : Langkah dikerjakan dengan benar, tepat tanpa ragu-ragu atau tanpa perlu bantuan dan sesuai dengan urutan

T/S : Tindakan / langkah-langkah yang dilakukan tidak sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi

Pengertian : Senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan setiap hari sampai hari ketujuh, terdiri dari sederetan gerakan tubuh yang dilakukan untuk mempercepat proses pemulihan keadaan ibu dan mempercepat involusi uterus.

Tujuan : 1. Mempercepat involusi uterus
2. Mengencangkan otot-otot dasar panggul

Persiapan : 1. Status pasien
2. Mempersiapkan tempat/lingkungan yang nyaman
3. Alat
- Tensi meter
- Stetoskop
- Matras

Prosedur : - Menyiapkan alat,dan lingkungan
- Mengecek TTV
- Memeriksa keadaan umum ibu
- Memberikan informasi dan manfaat senam nifas

**PENUNTUN BELAJAR SENAM NIFAS DAN GERAKAN BRIDGE
POSE**

NO. LANGKAH KERJA

1. Siapkan alat dan perlengkapan yang akan digunakan

LATIHAN TAHAP PERTAMA (24 JAM SETELAH PERSALINAN)

Latihan Pernapasan diafragma

1. Lakukan latihan dengan posisi berbaring terlentang kemudian menarik nafas sambil mengencangkan otot-otot perut kemudian hembuskan lewat mulut secara perlahan

Latihan mengangkat bokong

2. Ambil posisi terlentang lutut ditekuk dan hirup napas sementara, sambil mengangkat bokong keatas lalu hembuskan napas dan turunkan bokong secara perlahan dan ulangi sampai 5-10 kali.

LATIHAN TAHAP KEDUA (2 HARI SETELAH PERSALINAN)

1. Sebelum melakukan gerakan hari kedua dan seterusnya, pastikan harus melakukan gerakan hari pertama (Mengulangi gerakan dari hari pertama)

Latihan mengencangkan otot perut

2. Ambil posisi terlentang lalu rentangkan kedua tangan diatas kepala regangkan tangan kanan dan kaki kanan lakukan secara bergantian dengan tangan dan kaki kiri lakukan 15 kali pagi dan sore

Latihan gerakan bridge pose

3. Ambil posisi terlentang lutut ditekuk dan hirup napas sementara, sambil mengangkat bokong keatas lalu hembuskan napas dan turunkan bokong secara perlahan dan ulangi sampai 10 kali.

LATIHAN TAHAP KETIGA

1. Ambil posisi terlentang kedua kaki diregangkan tarik dasar panggul, tahan selama 3 detik dan kemudian rileks lakukan 5-6 kali pagi dan sore.

LATIHAN TAHAP KEEMPAT

2. Posisi berbaring lutut ditekuk Kontraksikan/kencangkan otot-otot perut sampai tulang punggung mendatar dan kencangkan otot-otot bokong tahan 3 detik dan rileks lakukan dalam 10-15 kali pagi dan sore

LATIHAN TAHAP KELIMA

1. 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.

LATIHAN TAHAP KEENAM

1. Posisi tidur terlentang, kaki lurus dan kedua tangan disamping badan, kemudian lutut ditekuk ke arah perut 90 secara bergantian antara kaki kiri dan kaki kanan jangan menghentak ketika menurunkan kaki, lakukan perlahan dan bertenaga. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali pada pagi dan sore hari

1. LATIHAN TAHAP KETUJUH

Posisi tidur terlentang, dengan kaki terangkat keatas, badan agak melengkung dengan letak pada kaki bawah lebih atas, lakukan gerakan pada jari-jari kaki seperti mencakar dan meregangkan, selanjutnya diikuti dengan gerakan ujung kaki secara teratur seperti lingkaran dari luar kedalam, kemudian gerakan telapak kaki kiri dan kaki kanan ke atas dan ke bawah seperti menggergaji, lakukan gerakan ini masing-masing selama setengah menit dengan 10-15 kali gerakan.

Catatan Perkembangan

Nama : Ny. C

Umur : 19 Tahun

Alamat : Serdang

No	Tanggal	Kontraksi Uterus	Penurunan TFU	Lochea
1.	08 Februari 2024	Baik	2 jari bawah pusat	Rubra
2.	09 Februari 2024	Baik	10,2 cm	Rubra
3.	10 Februari 2024	Baik	9 cm	Sanguinolenta
4.	11 Februari 2024	Baik	8 cm	Sanguinolenta
5.	12 Februari 2024	Baik	5,3 cm	Sanguinolenta
6.	13 Februari 2024	Baik	2 jari atas simfisis	Sanguinolenta
7.	14 Februari 2024	Baik	Tidak teraba	Sanguinolenta

CHEKLIST & FORMAT PENILAIAN SENAM NIFAS

Petunjuk penilaian:

0 : Langkah prosedur tidak dikerjakan sama sekali

1 : Dikerjakan tetapi kurang tepat

2 : Dikerjakan dengan tepat

A. SOFTSKILL

NO	BUTIR YANG DINILAI	KASUS				
		1	2	3	4	5
1	Memberi salam dan menyapa pasien dengan ramah 0 : Tidak dikerjakan 1 : Menyapa ibu saja 2 : Menyapa dan memberikan salam dengan sopan dan ramah					
2	Memperkenalkan diri pada pasien 0 : Tidak dikerjakan 1 : Memperkenalkan diri pada pasien tanpa menyebutkan nama 2 : Memperkenalkan diri pada pasien dengan menyebutkan nama					
3	Merespon reaksi pasien dengan tepat 0 : Tidak merespon 1 : Merespon terhadap reaksi klien tetapi tidak ditanggapi dengan tepat 2 : Memberikan respon dengan tepat kepada klien					
4	Teruji percaya diri dan tidak ragu ragu 0 : Terlihat gugup 1 : Tergesa gesa dan terlihat ragu ragu 2 : Terlihat tenang dan melakukan dengan percaya diri					
5	Menjaga privasi klien 0 : Tidak dilakukan 1 : Menjaga privasi dengan ucapan /memperagakan menutup 2 : Menjaga privasi dg ucapan & memperagakan menutup pintu/skerem					
6	Menanyakan keluhan/maksud/tujuan kedatangan pasien 0 : Tidak dilakukan 1 : Sekedar menanyakan keluhan/maksud tujuan kedatangan pasien 2 : menanyakan keluhan/maksud tujuan kedatangan pasien dg ramah&sopan					
7	Menanyakan keluhan/maksud/tujuan tindakan secara sistematis 0 : Tidak dilakukan 1 : Menjelaskan prosedur/tindakan saja secara tidak berurutan 2 : Menjelaskan prosedur/tindakan saja secara berurutan					

8	Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti 0 : Menggunakan bahasa yang tidak mudah dimengerti pasien 1 : Sebagian menggunakan bahasa yang tidak mudah dimengerti pasien 2 : Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti pasien					
9	Memberikan kesempatan untuk bertanya, memberi umpan balik 0 : Tidak dilakukan 1 : Memberi kesempatan pada pasien untuk menanyakan apa yang belum dimengerti & tidak segera memberikan jawaban 2 : Memberi kesempatan pada pasien untuk mengajukan pertanyaan apa yg belum dimengerti & tidak segera memberikan jawaban					
10	Meminta persetujuan tertulis bila ibu/keluarga agar mengerti 0 : Tidak dilakukan 1 : Meminta persetujuan saja 2 : Meminta persetujuan & menanda tangani Informconsent yg telah disiapkan					
11	Menyiapkan Alat & bahan secara ergonomis 0 : Tidak dilakukan 1 : Menyiapkan peralatan & bahan tidak secara ergonomis 2 : Menyiapkan peralatan & bahan secara ergonomis					
12	Tetap berkomunikasi selama melakukan tindakan 0 : Tidak dilakukan 1 : Berkomunikasi hanya seperlunya saja 2 : Berkomunikasi dengan tetap memperhatikan respon pasien					
Nilai Total						
24		NILAI AKHIR SOFT SKILL = <u>Nilai x 100</u>				

B. HARDSKILL

NO	LANGKAH/KEGIATAN	KASUS				
		1	2	3	4	5
1	Menjelaskan maksud dan tujuan senam nifas Supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula 0 Tidak dilakukan 1 Menjelaskan kurang tepat 2 Menjelaskan dengan tepat					
2	Menjelaskan pengertian senam nifas Senam Nifas adalah latihan gerak yang dilakukan pada saat seorang ibu menjalani masa nifas atau masa setelah melahirkan 0 Tidak dilakukan 1 Menjelaskan kurang tepat 2 Menjelaskan dengan tepat					

	<ul style="list-style-type: none"> 0 Tidak dilakukan 1 Menjelaskan kurang tepat 2 Menjelaskan dengan tepat 					
4	<p>Menjelaskan syarat-syarat senam nifas</p> <p>Untuk ibu melahirkan yang sehat dan tidak ada kelainan dan dilakukan setelah 6 jam persalinan dan dilakukan di rumah sakit atau rumah bersalin dan diulang terus di rumah.</p> <ul style="list-style-type: none"> 0 Tidak dilakukan 1 Menjelaskan kurang tepat 2 Menjelaskan dengan tepat 					
5	<p>Menyebutkan macam-macam gerakan ambulasi (latihan pemanasan, inti dan pendinginan)</p> <p>Langkah 1 (pemanasan)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Posisi tidur terlentang tanpa bantal dengan kedua kaki lurus 2 Tarik nafas dalam (pernafasan perut) 3 Keluarkan nafas pelan dan tahan nafas selama 3 sampai 6 detik untuk relaksasi <ul style="list-style-type: none"> 0 Tidak dilakukan 1 Dilakukan tetapi tidak sempurna 2 Dilakukan dengan kompeten 					
6	<p>Membantu pasien melakukan gerakan inti senam nifas</p> <p>Hari pertama</p> <p>Berbaring dengan lutut ditekuk. Tempatkan tangan di atas perut di bawah area iga-iga. 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</p> <ul style="list-style-type: none"> 0 Tidak dilakukan 1 Dilakukan tetapi tidak sempurna 2 Dilakukan dengan kompeten 					
7	<p>Hari kedua</p> <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 5-10 kali gerakan</p> <ul style="list-style-type: none"> 0 Tidak dilakukan 1 Dilakukan tetapi tidak sempurna 2 Dilakukan dengan kompeten 					
8	<p>Hari ketiga</p> <p>Sikap tubuh terlentang tapi kedua kaki agak dibengkokkan sehingga kedua telapak kaki menyentuh lantai. Lalu angkat pantat ibu dan tahan hingga hitungan ke-3 atau ke-5 lalu turunkan pantat ke posisi semula dan ulangi gerakan hingga 5-10 kali</p> <ul style="list-style-type: none"> 0 Tidak dilakukan 1 Dilakukan tetapi tidak sempurna 2 Dilakukan dengan kompeten 					
9	<p>Hari keempat</p>					

	Sikap tubuh bagian atas terlentang dan kaki ditekuk $\pm 45^\circ$ kemudian salah satu tangan memegang perut setelah itu angkat tubuh $\pm 45^\circ$ dan tahan hingga hitungan ke-3 atau ke-5. Lakukan gerakan tersebut 5-10 kali					
	0 Tidak dilakukan 1 Dilakukan tetapi tidak sempurna 2 Dilakukan dengan kompeten					
1 0	Hari kelima Sikap tubuh masih terlentang kemudian salah satu kaki ditekuk $\pm 45^\circ$ kemudian angkat tubuh dan tangan yang berseberangan dengan kaki yang ditekuk usahakan tangan menyentuh lutut. Gerakan ini dilakukan secara bergantian dengan kaki dan tangan yang lain. Lakukan hingga 5-10 kali 0 Tidak dilakukan 1 Dilakukan tetapi tidak sempurna 2 Dilakukan dengan kompeten					
1 1	Hari keenam Sikap tubuh terlentang kemudian tarik kaki sehingga paha membentuk sudut $\pm 90^\circ$ lakukan secara bergantian dengan kaki yang lain. Lakukan 5-10 kali 0 Tidak dilakukan 1 Dilakukan tetapi tidak sempurna 2 Dilakukan dengan kompeten					
1 2	Melakukan gerakan tambahan Posisi merangkak, dagu didekatkan ke dada, punggung ditarik ke atas sejauh mungkin, tahan 3-5 detik Kemudian ubah posisi kepala tengadah ke atas, punggung ditarik ke bawah tanpa merubah posisi panggul dan pundak, tahan 3-5 detik Posisi terlentang kedua kaki ditekuk 45° , gerakkan seolah-olah sedang mengayuh sepeda dengan gerakan lambat selamat 8-10 detik 0 Tidak dilakukan 1 Dilakukan tetapi tidak sempurna 2 Dilakukan dengan kompeten					
1 3	Melakukan evaluasi pada setiap sesi (klien sesak nafas/pusing/mengalami keluhan), hentikan bila klien mengeluh tidak nyaman 0 Tidak dilakukan 1 Dilakukan tetapi tidak sempurna 2 Dilakukan dengan kompeten					
Nilai Total						
NILAI AKHIR HARDSKILL = $\frac{\text{Nilai} \times 100}{26}$						
NILAI AKHIR : Nilai Akhir Soft Skill + Nilai Akhir Hard Skill						

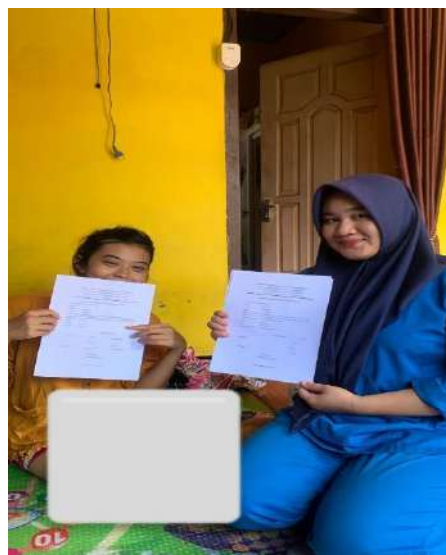
DOKUMENTASI

Gerakan senam nifas

Tanggal 8 – 14 Februari 2024


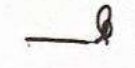






Gerakan Bridge Pose
Tanggal 8 -14 Februari 2024



**LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR
PRODI D-III KEBIDANAN TANJUNGPINANG**

NAMA MAHASISWA : HERMALIYA
 NIM : 2115401031
 PEMBIMBING : Utama (1) / Pendamping (2)
 NAMA PEMBIMBING : Nelly Inrasari, S.Si.T.M.Keb

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	03/01 2024	Penyusunan Sistem Nifas dan Gerakan Bridge Rose untuk mempercepat pertumbuhan inovasi uterus	Acc Sudul	
2.	05/01 2024	Bab 1 Penahuluan Bab 2 Tinjauan pustaka	Perbaikan	
3.	10/01 2024	lanjut BAB 3	Perbaikan	
4.	17/01 2024	Bimbingan BAB 1.2.3	Perbaikan	
5.	19/01 2024	Bimbingan Bab 1.2.3	Perbaikan	
6.	26/01 2024	Acc proposal	Acc	

Bandar Lampung, Januari 2024

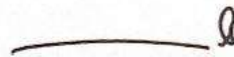
Ketua Prodi D-III Kebidanan



Dr. Ika Fitria Elmeida, S.Si.T., M.Keb

NIP. 197804062006042002

Pembimbing LTA,



(Nelly Inrasari, S.Si.T.M.Keb)

NIP. 197309061992122001

LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR
PRODI D-III KEBIDANAN TANJUNGPINANG

NAMA MAHASISWA : HERMALIYA
 NIM : 2115401031
 PEMBIMBING : Utama (1) / Pendamping (2)
 NAMA PEMBIMBING : Roslina . S. Psi. M. Kes

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	03/01 2024	Penetapan standar nifas dan gunakan bridge pose untuk mempercepat penyembuhan uterus	Acc dan ul	kr
2.	05/01 2024	Bab 1 pendahuluan Bab 2 Tinjauan pustaka	Perbaikan	kr
3.	10/01 2024	Lanjut Bab 3	Perbaikan	kr
4.	17/01 2024	bimbingan bab 1.2.3	Perbaikan	kr
5.	19/01 2024	Bimbingan bab 1.2.3	Perbaikan	kr
6.	26/01 2024	acc proposal	Perbaikan	kr

Bandar Lampung, Januari 2024

Ketua Prodi D-III Kebidanan



Dr. Ika Fitria Elmeida, S.SiT., M.Keb

NIP. 197804062006042002

Pembimbing LTA,






(Roslina . S. Psi. M. Kes)

NIP. 197105181989122001

**LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR
PRODI D-III KEBIDANAN TANJUNGPINANG**

NAMA MAHASISWA : Hermaiyu
 NIM : 2115401031
 PEMBIMBING : Utama (1) Pendamping (2)
 NAMA PEMBIMBING : Nelly Indarani, S.ST., M.Kes

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	17/2024 5	Bab <u>V</u>	Perbaiki	
2.	20/2024 5	Bab <u>V</u> & <u>VI</u>	Perbaiki	
3.	29/2024 5	Laporan Ujg. akhir	2 hid. siap. Endang	
4.				
5.				
6.				

Bandar Lampung, Januari 2024

Ketua Prodi D-III Kebidanan

Pembimbing LTA,



Dr. Ika Fitria Elmeida, S.ST., M.Keb
NIP. 197804062006042002



(Nelly Indarani, S.ST., M.Kes)
NIP. 197309061992122001


LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR
PRODI D-III KEBIDANAN TANJUNGPINANG

NAMA MAHASISWA : Hermawati
NIM : 245401031
PEMBIMBING : Utama (1) / Pendamping (2)
NAMA PEMBIMBING : Roslina, S. Psi., M. Kes

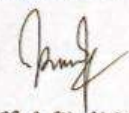
No.	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	27 / 5 2024	Bag \bar{V}	Perbaikan bab 3-4	k
2.	28 / 5 2024	Bab \bar{V} s \bar{V}	Perbaikan format	k
3.	29 / 5 2024	LTA	Acc	k
4.				
5.				
6.				

Bandar Lampung, Januari 2024

Ketua Prodi D-III Kebidanan


Dr. Ika Fitria Elmenda, S.SiT., M.Keb
NIP. 197804062006042002

Pembimbing LTA,


(Roslina, S. Psi., M. Kes)
NIP. 197105161989122001