

LAMPIRAN

SURAT PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Pasien : *Ala Lesi Andriani*
Umur : *18 tahun*
Alamat : *Tamung Harapan, Kecamatan Mangatiga, Kabupaten Lampung Timur*
Kasus yang diangkat : *Kesehatan Reproduksi*

Apabila kasusnya anak

Nama Ibu : *Mt. Suratni*
Nama anak : *Ala Lesi Andriani*
Umur : *18 tahun*
Alamat : *Tamung Harapan, Kecamatan Mangatiga, Kabupaten Lampung Timur*

Dengan ini bersedia untuk dijadikan sebagai responden laporan tugas akhir, yang dilakukan oleh:

Nama Mahasiswa : *AMELIA REGITA*
NIM : *1815471042*
Tingkat/Kelas : *Tingkat 3 Reguler I*
Tempat Praktik : *BEM Sri Margiyati S.ST*
Judul Kasus LTA : *Asuhan Kebidanan Kesehatan Reproduksi Pada Ala L usia 18 tahun dengan Dismenore Primer*

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan.

Mengetahui,
Pembimbing Lahan

Sabtu, 125 Januari, 2021

Yang Membuat Pernyataan



NO	LANGKAH – LANGKAH SENAM	NILAI		
		1	2	3
1	MENYIAPKAN PERALATAN - Matras			
2	SENAM POSE SEGI TIGA			
	Diawali berdiri kemudian kaki dibuka lebar dan pinggul anda. Jari kaki kanan dan kiri mengarah pada sudut 45 derajat. Tahan kedua kaki agar lurus sambil bertumpu pada pinggul anda melalui kaki kanan.			
	Tarik badan anda ke kanan sejauh yang anda bisa untuk mengatur panjangnya melalui tulang punggung anda.			
	Tempatkan tangan kanan diatas atau dibawah lutut dan panjangkan lengan kiri langsung diatas bahu. Putar pinggul kanan ke depan dan pinggul kiri ke belakang. Anda bisa melihat lantai untuk merengangkan leher.			
	Tahan dalam 10 tarikan dan embusan napas untuk setiap sisi, selama 3 sampai 5 kali. Tarik napas secara dalam selama 20 sampai 30 detik dan ulangi hingga 3 kali di setiap sisi.			
3	POSISI SENAM BULAN SETENGAH			
	Posisikan tubuh anda dengan menekuk lutut kanan dan tempatkan ujung jari anda dari tangan kanan anda dilantai atau di balok sejajar ke bawah bahu anda.			
	Angkat kaki kiri hingga ketinggian yang sama dengan pinggul, sementara kaki kanan anda mulai diluruskan. Anda juga bisa mengangkat kaki dan memperluas lengan kiri anda menjamah keatas.			
	Ambil nafas dalam-dalam, atahan posisi ini selama 10 sampa 15 detik dan ulangi hingga 3 kali untuk membuka daerah pinggul anda.			
	Posisi senam bentuk setengah bulan ini dapat membantu menghentikan perdarahan berat dan meringankan kram saat haid			
4	POSISI DUDUK WIEDE-ANGLE			
	Pertama duduk dilantai, kemudian lebarkan kaki anda, lenturkan kaki dan rentangkan masing masing ke samping. Gerakan senam ini dapat membantu meredakan nyeri haid.			
	Setelah itu, letakan tangan anda dilantai dengan hadapan anda, buat bahu anda serileks mungkin tahan selama 30 detik kemduian raih lengan anda dan lipat ke arah depan.			
	Katupkan tangan membentuk posisi salam atau bisa juga anda tempatkan pada ujung masing-			

	masing kaki. Ketika melakukan gerakan ini maka otot paha, perut dan tulang belakang akan tertarik. Dimana bagian-bagian tersebut merupakan bagian yang paling sering merasakan nyeri haid.			
	Tahan pose ini selama 2 sampai 5 menit untuk mengurangi lelah tubuh dan mengatur aliran darah menstruasi berrjalan dengan lancar dan baik.			
5	GERAKAN BERBARING MEMIKAT			
	Gerakan ini bisa dimulai dengan posisi duduk dengan telapak kaki anda menyentuh satu sama lain, jangan lupa gerakan paha dalam anda.			
	Boleh lanjut dengan bersandar sehingga satu siku dilantai kemudian turunkan diri anda sehingga punggung anda posisinya beristirahat dilantai. Tahap ini fokus saja untuk merebahkan punggung anda ke matras atau lantai. Lengan anda harus berada dalam posisi netral, telapak tangan keatas seperti dalam foto.			
	Tutup mata anda dan mulai bernafas secara teratur. Lakukan posisi ini selama yang anda inginkan			
	Anda juga dapat menyelipkan bantal atau selimut dilipat dibawah lutut atau paha, jika anda merasa butuh tumpuan disisi tersebut			
	Lakukan pose ini selama 5 sampai 10 menit betnafas perlahan dan dalam untuk membuka daerah panggul anda, mengurangi rasa kembung, kram, nyeri dan kelelahan punggung bawah saat nyeri haid mendera			
6	SIKAP LILIN			
	Gerakan terakhir, Berbaring dengan mengangkat pinggul hingga kaki lurus keatas ternyata dapat mengatasi sakit kepala yang datang saat menstruasi. Gerakan ini bisa melancarkan peredaran darah hingga kepala sehingga rasa nyeri dapat hilang			

KUISIONER PRA SURVEY

Nama : Nn. Lesi Andriani

Alamat : Tanjung Harapan

1. Apakah ada mengalami menstruasi yang teratur setiap bulannya ?
 a. iya b. tidak
2. Apakah anda mengalami nyeri saat menstruasi ?
 a. selalu, setiap kali menstruasi d. jarang
 b. sering e. tidak pernah
 c. kadang – kadang
3. kapan anda merasakan nyeri menstruasi ?
 a. sebelum menstruasi d. selama menstruasi
 b. hari pertama dan kedua menstruasi e. setelah menstruasi
 c. tidak tahu
4. dimana letak rasa nyeri tersebut (jawaban boleh > 1) ?
 a. perut bagian bawah c. lainnya sebutkan
 b. punggung d. tidak tahu
5. bagaimana nyeri menstruasi yang anda rasakan ?
 a. terus-menerus c. tidak tahu
 b. hilang timbul
6. manakah yang termasuk ekspresi wajah anda jika mengalami nyeri menstruasi (beri tanda silang pada bagian gambar)



7. apakah nyeri menstruasi yang dialami mengganggu aktivitas dan konsentrasi anda ?
 a. ya b. kadang-kadang
 c. tidak
8. apa yang anda lakukan saat anda mengalami nyeri menstruasi ?
 a. minum obat d. lainnya sebutkan
 b. bersitirahat e. tidak melakukan apa apa
 c. memeriksakan diri kebidan /dokter
9. apakah pengaruhnya terhadap aktivitas anda ?
 a. dapat berjalan namun terbatas d. pingsan
 b. sadar namun hanya dapat berbaring e. tidak ada pengaruh
 c. bias berdiri namun sulit berjalan

FOTO DOKUMENTASI









LEMBAR KONSULTASI

Nama : Amelia Regita
 NIM : 1815471042
 Judul : Asuhan Kebidanan Kesehatan Reproduksi dengan
 Dismenore primer di TPMB S.M Lampung Timur
 Pembimbing Utama : Sri Lestariningsih S.ST., M.Kes
 Pendamping Pembimbing : Prasetyowati S.Pd., M.Kes

No	Hari/ Tgl	Materi Bimbingan	Saran Perbaikan	Paraf Pembimbing I	Paraf Pembimbing II
1	23 Januari 2021	Konsultasi pasien LTA untuk masing- masing pasien	Lakukan pengkajian secara lengkap untuk kasus LTA	 Sri Lestariningsih S.ST., M.Kes	
2	26 Januari 2021	Konsultasi pengajuan judul	ACC judul, lanjutkan pengerjaan LTA	 Sri Lestariningsih S.ST., M.Kes	
3	7 Februari 2021	Konsultasi BAB I	Perbaikan BAB I latar belakang	 Sri Lestariningsih S.ST., M.Kes	 Prasetyowati S.Pd., M.Kes
4	4 Maret 2021	Konsultasi BAB I	Perbaikan BAB I Latar belakang, pembatasan masalah, tujuan, cara penulisan yang baik dan benar	 Sri Lestariningsih S.ST., M.Kes	 Prasetyowati S.Pd., M.Kes
5	16 Maret 2021	Konsultasi BAB II	Perbaiki BAB II Tinjauan Pustaka tentang definisi, dan penulisan	 Sri Lestariningsih S.ST., M.Kes	 Prasetyowati S.Pd., M.Kes

6	19 Maret 2021	Konsultasi BAB II	Perbaiki pada tinjauan pustaka asuhan kebidanan kesehatan reproduksi untuk dibahas secara detail dismenore	 Sri Lestariningsih S.ST., M.Kes	 Prasetyowati S.Pd., M.Kes
7	30 April 2021	Konsultasi BAB II	Perbaiki BAB II mengenai cara penulisan dan melengkapi materi faktor-faktor dismenore	 Sri Lestariningsih S.ST., M.Kes	 Prasetyowati S.Pd., M.Kes
8	30 April 2021	Konsultasi BAB III	Perbaiki BAB III pada data obyektif, analisa, implementasi	 Sri Lestariningsih S.ST., M.Kes	
9	30 April 2021	Konsultasi BAB III	Lengkapi beberapa penjelasan pada implementasi BAB III, menambahkan cara melakukan senam dismenore	 Sri Lestariningsih S.ST., M.Kes	
10	10 Mei 2021	Konsultasi BAB IV-V	Pada BAB IV tambahkan beberapa teori pendukung atas asuhan yang telah diberikan	 Sri Lestariningsih S.ST., M.Kes	 Prasetyowati S.Pd.,M.Kes
11	3 Mei 2021	Konsultasi BAB V	Perbaiki simpulan sesuai dengan masalah	 Sri Lestariningsih S.ST., M.Kes	 Prasetyowati S.Pd., M.Kes

12	5 Mei 2021	Konsultasi BAB III BAB IV BAB V	ACC Kuasai kasus untuk ujian sidang	 Sri Lestariningsih S.ST., M.Kes	 Prasetyowati S.Pd., M.Kes
----	---------------	--	--	--	---

Metro, 05 Mei 2021
Ketua Program Studi DIII Kebidanan Metro



LEMBAR PERBAIKAN
MAHASISWA TINGKAT III PRODI DIII KEBIDANAN METRO
POLTEKKES TANJUNG KARANG

Nama Mahasiswa : Amelia Regita
NIM : 1815471042
Kelas : DIII Tingkat III REG 1 Semester VI
Penguji Utama : Yoga Triwijayanti, SKM., MKM
Penguji Ketua/Moderator : Sri Lestariningsih S.ST., M.Kes
Penguji Anggota : Prasetyowati, S.Pd., M.Kes

No	Materi Sebelum Diperbaiki	Sesudah Diperbaiki
1	Perbaiki ringkasan	Ringkasan telah diperbaiki
2	Perbaiki latar belakang	Latar belakang telah diperbaiki
3	Tambahkan teori di BAB II mengenai manajemen asuhan kebidanan	Teori di BAB II telah di tambahkan
4	Perbaiki SOAP pada BAB III	SOAP dan Penulisan BAB III telah diperbaiki
5	Perbaiki penulisan Simpulan dan saran	Penulisan pada simpulan dan saran telah diperbaiki

Penguji Ketua/Moderator



Sri Lestariningsih S.ST., M.Kes
NIP.197511032002122003

Penguji Anggota



Prasetyowati, S.Pd., M.Kes
NIP.197004041989012001

Penguji Utama



Yoga Triwijayanti, SKM., MKM
NIP.198005142002122003