

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, E,R,Diah,W. 2010. *AsuhanKebidananNifas*. Yogyakarta: NuhaMedika
- Anggraini, Yetti. 2010. *AsuhanKebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Rihana
- Dewi Viviana, Tri Sunarsih. 2011. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba medika
- KemenkesRI.2014.*Profil Kesehatan Indonesia2014*. Jakarta
- Prawihardjo, Sarwono. 2012. *IlmuKebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka SarwonoPrawirohardjo.
- Ranti, NoviaRoza, 2013. *AsuhanKebidanan Pada Ibu Nifas*. Available at: http://rantinoviarozaakbidadilaangkatan.blogspot.co.id/2013/07/asuhan-kebidanan-pada-ibu-nifas-dengan_2.html [Accessed 2 juni 2016]
- Saifudin, Abdul Bari. 2014. *Pelayanan Kesehatan Maternal Neonatal*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

LAMPIRAN

Lampiran 1

Senam Nifas

NO	GERAKAN	KETERANGAN
A.		SENAM SIRKULASI
1.		Tarik napas dalam 3-4 x melalui hidung lalu keluarkan lewat mulut
2.		Berbaring dengan lutut lurus, regangkan sedikitnya 12 x pilih gerakan dorso fleksi (buka tutup) bukan plantar fleksi untuk mencegah kram.

3.		Menegencangkan kaki, berbaring denga kaki lurus, tarik kekia kaki ke atas pada pergelagan kaki dan regangkan pada bagian belakang lutut ke tempat tidur, tahan posisi dalaam hitungan detik, bernafaalah secara normal dan rileks, ulangi derakan sebanyak 10 x.
B.		SENAM DASAR PANGGUL
1.		Lutut dalam posisi ditekuk, angkat panggul tanpa mengangkat perut dengan prinsip visualisasi dan konsentrasi pada otot, angkat, tarik masuk, dan tahan. (seperti buang air kecil dan ditahan di tengah*)
C.		SENAM ABDOMEN

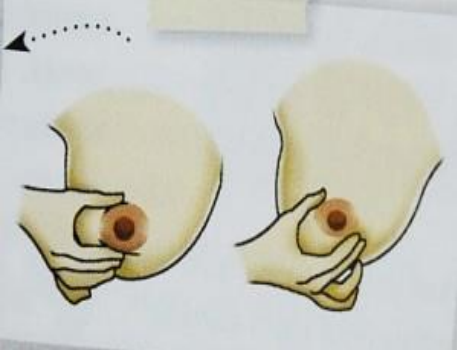
1.		Posisi berbaring dengan kedua lutut di tekuk dan telapak kaki datar menapak di lantai, letakkan kedua telapak tangan di abdomen depan paha, tarik napas dan pada saat akhir hembuskan napas. Lakukan sebanyak 10 x
2.		Masih dalam posisi berbaring, telapak tangan berada di samping pinggang dan menempel di lantai, kaki di tekuk dan telapak kaki menempel di lantai, kencangkan otot abdomen dan otot panggul dengan sedikit menekan area belakang ke lantai, tahan posisi sampai hitungan ke 5 lalu bernapas normal dan rileks, lakukan 5 kali dan tingkatkan 10 x di minggu selanjutnya.
D.		STABILITAS BATANG

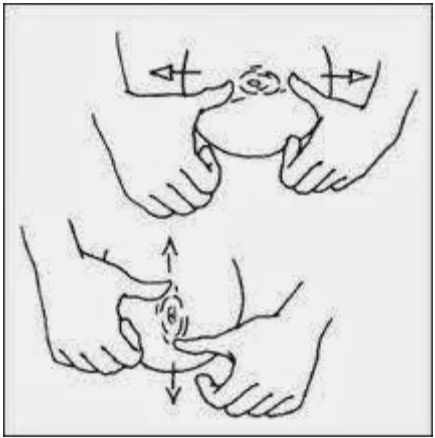
		TUBUH
1.		Posisi duduk dengan kaki datar diatas lantai, dan tanga diatas otot abdomen baaeah, tarik otot dasar panggul dan naikkan lutut dengan kaki beberapa inci Di ata slantai, tahan gerakan selama 5 detik, dengan bagian panggul dan tulang belakang tetap berada pada pisisnya. Tingkatkan secara bertahap sehingga ibu bida negulang dan menahan gerakan selama 10 detik dan di ulang senbanyak 10 x
2.		Berbaring miring, tekuk kedua lutut keatas depan dengan tangan menopang menopang kepala dan tangan lainnya monopang tubuh dengan telapak tangan menempel pad lantai. Tarik otot transfsersum dan dasar panggul serta angka lutut keatas dengan memutar paha ke arah luar sementara tumit tetap berdekatan. Tahan selama 5 detik dan ulangi sebanyak 5 x. Tingkatkan dengan menaha n selama 10 detik dan ulangi 10 x.
3.		Posisi berbarng miring dan lutut kaki dibaawah di tekuk kearah belakang, tarik abdomen bagian bawah, dan naikkan kaki yang atassejajar dengan tubuh. Tahan ggerakan selama 5 detik dan ulangi 5x. Tingkatkan peenehana 10 detik dan ulangi 10x

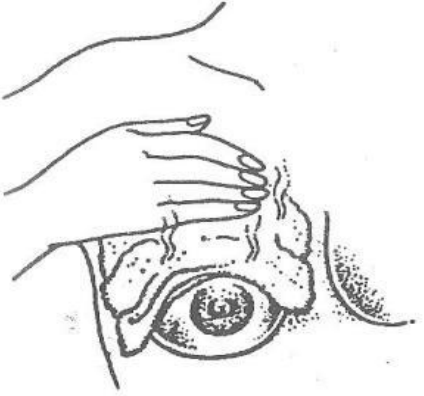
4.		Posisi berbaring terlentang, tekuk kedua lutut ke atas dan kaki datar di atas lantai, tarik abdomen bawah dan biarkan lutut kanan sedikit ke arah luar, dengan sedikit mengendalikan untuk memastikan pelvis tetap berada pada posisi dan punggung tetap datar secara perlahan kembalikan lutut pada posisi semula yang tegak lurus. Ulangi 5 x pada masing-masing kaki dan ulangi secara bertahap hingga sampai 10 kali.
5.		Tetap pada posisi berbaring terlentang tekuk kedua lutut ke atas dan kaki datar di atas lantai, letakkan tangan di atas abdomen depan paha, tarik abdomen bawah, secara perlahan luruskan tumit, setelah 1 kaki dengan tetap mempertahankan punggung datar setinggi panggul. Ulangi gerakan 5 x pada masing-masing kaki, dan tingkatkan hingga 10x pada masing-masing kaki.

Lampiran 2

BREASTCARE NIFAS

NO	LANGKAH	GAMBAR
1	Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir sampai bersih dan keringkan dengan handuk.	
2	Kompres puting susu ibu dengan kapas / kassa minyak selama 5 menit. Selanjutnya angkat kapas / kassa sambil membersihkan payudara ibu dari kotoran yang menempel.	
3	Jika puting susu normal, lakukan perawatan berikut: Oleskan minyak pada ibu jari telunjuk, lalu letakkan pada kedua puting susu. Lakukan gerakan memutar ke arah dalam sebanyak 30x putaran untuk kedua puting susu.	

4	Jika puting susu datar atau masuk ke dalam , lakukan tahap berikut: - Letakkan kedua ibu jari disebelah kiri dan kanan puting susu, kemudian tekan dan hentakkan kearah luar menjauhi puting susu secara perlahan. - Letakkan kedua ibu jari diatas dan di bawah puting susu, lalu tekan serta hentakkan kearah luar menjauhi puting susu secara perlahan.	
5	Licinkan tangan dengan minyak/<i>baby oil</i> secukupnya. Tempatkan kedua tangan diantara kedua payudara ibu, kemudian diurut kearah atas, terus ke samping, kebawah, melintang sehingga tangan menyangga payudara (mengangkat payudara) kemudian lepaskan tangan dari payudara.	
6	Sokong payudara kiri dengan tangan kiri, kemudian 3 jari tangan kanan membuat gerakan memutar sambil menekan mulai dari pangkal payudara berakhir pada puting susu. Lakukan tahap yang sama pada payudara kanan. Lakukan 2 kali gerakan pada setiap payudara.	
7	Sokong payudara kiri dengan tangan kiri. Telapak tangan kiri menopang payudara kiri dan jari-jari tangan sisi kelingking mengurut payudara kearah puting susu, gerakan diulang sebanyak 30 kali untuk tiap payudara.	

8	Telapak tangan kiri menopang payudara, tangan dikepalkan kemudian buku-buku jari tangan mengurut payudara mulai dari pangkal ke arah puting susu, gerakan ini di ulang sebanyak 30 kali untuk setiap payudara.	
9	Kompres kedua payudara dengan waslap hangat selama 2 menit, kemudian ganti dengan kompres waslap dingin selama satu menit.	
10	Cuci tangan dan keringkan dengan handuk yang bersih.	

Lampiran 3

TEKNIK MENYUSUI BAYI

No	Langkah-langkah	
1.	Cuci tangan dan keringkan dengan handuk., sebelum menyusui ASI dikeluarkan sedikit kemudian dioleskan pada puting susu dan areola sekitarnya.	
2.	Ibu harus mencari posisi nyaman, biasanya duduk tegak di tempat kursi dan punggung ibu bersandar pada sandaran kursi.	
3.	Lengan ibu menopang kepala, leher dan seluruh badan bayi (telinga, bahu, dan panggul berada dalam satu garis lurus), muka bayi menghadap ke payudara ibu, hidung bayi di depan puting susu ibu	

4.	Bayi diberikan rangsangan dengan cara menyentuh pipi dengan puting susu setelahh bayi membuka mulut, dengan cepat kepala bayi didekatkan ke payudara ibu dengan puting serta areola dimasukkan ke dalam mulut bayi, ibu memegang payudara dengan ibu jari diatas dan jari yang lain menopang dibawah, jangan menekan puting susu atau areola saja.	
5.	Pastikan sebagian besar areola masuk kedalam mulut bayi, dagu rapat ke payudara ibu dan hidungnya menyentuh bagian atas payudara, bibir bawah bayi melengkung keluar.	
6.	Bayi diletakkan menghadapkan ke ibu dengan posisi sanggah seluruh tubuh bayi, hadapkan bayi ke dada ibu sehingga hidung bayi berhadapan dengan puting susu, menyentuh bibir bayi ke puting susunya dan menunggu sampai mulut bayi terbuka lebar.	

7.	Jika bayi sudah selesai menyusui, ibu mengeluarkan puting dari mulut bayi dengan cara memasukkan Jari kelingking ibu diantara mulut dan payudara	
8.	Menyendawakan bayi dengan menyandarkan bayi di pundak atau menelungkupkan bayi melintang kemudian menepuk-nepuk punggung bayi	

Lampiran 4

FOTO KEGIATAN



Lampiran 5

LEMBAR KONSUL

Nama Mahasiswa : Anisa Iskandar

NIM : 1715471040

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Pada Ny.N Dengan Gangguan Rasa Nyeri Di PMB Umi Kalsum Lampung Timur

Pembimbing I : Gangsar Indah Lestari, S.ST, M.Kes

Pembimbing II : DR. Drs. Yusro Hadi M,M.Kes

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Perbaikan Dan Saran	Paraf Pembimbing	
				Pembimbing I	Pembimbing II
1.	13 Febuari 2020	Konsultasi pasien untuk kasus LTA	Lakukan pengkajian pasien untuk kasus LTA	 Gangsar Indah Lestari S.ST, M.Kes	
2.	14 Febuari 2020	Pengajuan Judul LTA	ACC judul	 Gangsar Indah Lestari S.ST, M.Kes	
3.	11 Maret 2020	Konsultasi BAB I-III dan daftar pustaka	Perbaiki BAB I-III dan daftar isi sesuai panduan LTA	 Gangsar Indah Lestari S.ST, M.Kes	
4.	16 Maret 2020	Daftar hadir seminar proposal	Absensi daftar hadir seminar proposal	 Gangsar Indah Lestari S.ST, M.Kes	

5.	15 April 2020	Konsultasi BAB I-V, lampiran depan dan lampiran belakang	▪ Perbaiki BAB I dengan melengkapi latar belakang, ▪ BAB II dengan menambahkan teori ▪ BAB III dengan memperbaiki asesment dan planing ▪ BAB IV lengkapi pembahasan ▪ - BAB V lengkapi simpulan dan saran	 Gangsar Indah Lestari S.ST, M.Kes	
6.	27 April 2020	Konsultasi BAB I-V	Lanjut ke pembimbing II	 Gangsar Indah Lestari S.ST, M.Kes	 DR.Drs Yusro Hadi M, M.Kes
7.	29 April 2020	Konsultasi LTA BAB I-V	Perbaiki penulisan sesuaikan dengan paduan LTA	 Gangsar Indah Lestari S.ST, M.Kes	 DR.Drs Yusro Hadi M, M.Kes
8.	4 Mei 2020	Konsultasi LTA BAB IV dan V	Perbaikan penyusunan persubab sesuai panduan LTA	 Gangsar Indah Lestari S.ST, M.Kes	 DR.Drs Yusro Hadi M, M.Kes

9.	8 Mei 2020	Konsultasi BAB I-V	▪ Perbaiki BAB I menambahkan persentase kasus ▪ BAB II perbaiki penulisan ▪ BAB III perbaiki Assesment ▪ BAB IV sesuaikan pembahasan dengan teori ▪ BAB V sesuaikan dengan tujuan khusus	 Gangsar Indah Lestari S.ST, M.Kes	 DR.Drs Yusro Hadi M, M.Kes
9.	9 Mei 2020	Konsultasi LTA BAB I-V , kampiran depan dan lampiran belakang	Perbaiki penulisan daftar isi, spasi, ukuran huruf, penulisan daftar pustaka dan margin. Sesuai kan dengan panduan LTA	 Gangsar Indah Lestari S.ST, M.Kes	 DR.Drs Yusro Hadi M, M.Kes
10.	9 Mei 2020	Konsultasi Abstrak, BAB I-V	▪ Perbaiki Abstrak dengan 4 alenia yang berisikan pengkajian, diagnosa, rencana asuhan, pelaksanaan dan evaluasi. ▪ BAB I perbaiki identifikasi masalah dan manfaat LTA. ▪ BAB IV pada pembahasan, asuhan disesuaikan dengan teori. ▪ BAB V, saran sesuaikan dengan manfaat.	 Gangsar Indah Lestari S.ST, M.Kes	 DR.Drs Yusro Hadi M, M.Kes
11.	10 Mei 2020	Konsultasi BAB I-V, lampiran depan dan lampiran belakang	Perbaiki penomoran dalam penulisan LTA	 Gangsar Indah Lestari S.ST, M.Kes	 DR.Drs Yusro Hadi M, M.Kes

12.	10 Mei 2020	Konsultasi LTA	ACC pembimbing I Persiapan Sidang	 Gangsar Indah Lestari S.ST, M.Kes	
13.	10 Mei 2020	Konsultasi penulisan LTA	ACC pembimbing II Persiapan sidang		 DR.Drs Yusro Hadi M, M.Kes

Mengetahui
Ketua Program Studi DIII Kebidanan Metro



Islamiyati, AK, MKM
NIP. 197204031993022001