

LAMPIRAN

Lampiran 1

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
PRODI DIII KEBIDANAN TANJUNG KARANG
*Jl. Soekarno Hatta No.1 Hajimena Bandar Lampung***

IZIN LOKASI PENGAMBILAN KASUS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nani Wijawati S.ST
Alamat : Jl. Merak Batin, Kec. Natar, Kab. Lampung Selatan


Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : Nisa Ayuwandira
Nim : 2215401102
Tingkat/semester : III (tiga) / VI (enam)

Telah mengambil studi kasus kebidanan di PMB Nani Wijawati S.ST sebagai salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Ahli Madya Kebidanan Program Studi DIII Kebidanan Tanjung Karang Politeknik Kesehatan Tanjungkarakang.

Lampung Selatan, 10 April 2025

Pembimbing Lahan Praktik


Nani Wijawati S.ST

NIP. 197110191990122001



Lampiran 2

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
PRODI DIII KEBIDANAN TANJUNG KARANG
Jl. Soekarno Hatta No.1 Hajimena Bandar Lampung

LEMBAR PERMINTAAN MENJADI SUBYEK

Yang bertanda tangan dibawah ini :

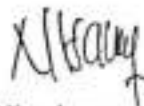
Nama : Ny. A
Umur : 30 Tahun
Alamat : JL. Damai GG. Swadaya 1 No 35 Lk I, Kedaton

Menyatakan bahwa saya bersedia untuk menjadi pasien dalam proposal tugas akhir untuk memberikan asuhan kebidanan persalinan. Asuhan akan diberikan mahasiswa yang bersangkutan yaitu :

Nama : Nisa Ayuwandira
Nim : 2215401102
Tingkat/semester : III (tiga) / VI (enam)

Lampung Selatan, Juni 2025

Mahasiswa



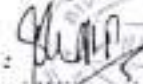
Nisa Ayuwandira

Klien



Ny. A

Menyetujui
Pembimbing Lapangan Praktik



Nani Wijawati S.ST

NIP. 197110191990122001



Lampiran 3

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
PRODI DIII KEBIDANAN TANJUNG KARANG
*Jl. Soekarno Hatta No.1 Hajimena Bandar Lampung***

INFORMED CHOICE

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ny. A

Umur : 30 Tahun

Alamat : JL. Damai GG. Swadaya I No 35 Lk I, Kedaton

Menyatakan bersedia menjadi partisipan pada Laporan Tugas Akhir (LTA)
yang dilakukan oleh

Nama : Nisa Ayuwandira

Nim : 2215401102

Judul : Penerapan Metode Yoga Untuk Melancarkan
ASI Pada Ibu Nifas Terhadap Ny. di PMB Nani Wijawati S.ST

Saya akan memberikan jawaban sejujur-jujurnya demi kepentingan
penelitian ini dengan jawaban yang diberikan ilmu pengetahuan. Demikian
pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Lampung Selatan, Juni 2025
Hormat saya


Ny. A

Lampiran 4

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
PRODI DIII KEBIDANAN TANJUNG KARANG
Jl. Soekarno Hatta No.1 Hajimena Bandar Lampung

LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ny. A

Umur : 30 Tahun

Alamat : JL. Damai GG. Swadaya 1 No 35 Lk I, Kedaton

Menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan mengenai penerapan Metode Yoga Untuk Melancarkan ASI Pada Ibu Nifas, terhadap Ny. A Di PMB Nani Wijawati S.ST

Lampung Selatan, Juni 2025

Mahasiswa

Klien

Suami/Keluarga



Nisa Ayuwandira



Ny. A



Tn.D

Menyetujui

Pembimbing Lahan Praktik



Nani Wijawati S.ST

NIP. 197110191990122001

Lampiran 5

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
PRODI DIII KEBIDANAN TANJUNG KARANG
Jl. Soekarno Hatta No.1 Hajimena Bandar Lampung

LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tn. D
Umur : 32 Tahun
Alamat : JL. Damai GG. Swadaya 1 No 35 Lk I, Kedaton

Selaku SUAMI/KELUARGA telah mendapat penjelasan, memahami dan ikut menyetujui terhadap tindakan penerapan Metode Yoga Untuk Melancarkan ASI Pada Ibu Nifas, terhadap ISTRI/KELUARGA YANG BERSANGKUTAN

Nama : Ny. A
Umur : 30 Tahun
Alamat : JL. Damai GG. Swadaya 1 No 35 Lk I, Kedaton

Lampung Selatan, Juni 2025

Mahasiswa



Nisa Ayuwandira

Suami/Keluarga


Tn. D

Klien



Ny. A

Menyetujui
Pembimbing Lahan Praktik



Nani Wijawati S.ST

NIP. 197110191990122001

Lampiran 6

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
PRODI DIII KEBIDANAN TANJUNG KARANG
Jl. Soekarno Hatta No.1 Hajimena Bandar Lampung

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PENATALKSAAN IBU
NIFAS UNTUK MEMPERLANCAR ASI DENGAN PENERAPAN
YOGA**

 Kemenkes Poltekkes Tanjungkarang	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
PENGERTIAN	SOP ini menjelaskan tahapan pelaksanaan intervensi yoga sebagai bagian dari penatalaksanaan ibu nifas dengan keluhan ASI tidak lancar. Metode yoga ini bertujuan untuk merangsang produksi ASI melalui relaksasi, pernapasan, dan gerakan ringan yang menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin.
TUJUAN	<ol style="list-style-type: none">1. Membantu meningkatkan produksi ASI.2. Mengurangi stres dan kecemasan pada ibu nifas.3. Memperbaiki sirkulasi darah dan keseimbangan hormon.4. Meningkatkan kebugaran dan pemulihan pasca melahirkan.
KEBIJAKAN	<ol style="list-style-type: none">1. Yoga dilakukan sesuai kondisi kesehatan ibu nifas.2. Latihan dilakukan dalam lingkungan yang nyaman dan aman.3. Dipandu oleh instruktur atau tenaga kesehatan yang berkompeten.4. Menggunakan metode yang telah terbukti aman bagi ibu nifas.

PETUGAS	1. Instruktur yoga bersertifikat. 2. Tenaga kesehatan (bidan/perawat) yang memahami teknik yoga untuk ibu nifas.
PERALATAN	1. Matras yoga.
PERLENGKAPAN PENUNJANG	1. Pakaian yang nyaman dan longgar. 2. Handuk kecil. 3. Air minum untuk hidrasi.
PROSEDUR PELAKSANAAN	<p>1. Persiapan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pastikan ibu dalam kondisi nyaman dan siap untuk melakukan yoga. - Gunakan pakaian yang nyaman dan sediakan peralatan yang diperlukan. <p>2. Pemanasan (5-10 menit):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pernapasan dalam (deep breathing). - Peregangan ringan pada leher, bahu, dan punggung. - Sevasana (Tidur terlentang): Membantu relaksasi dan fokus. <p>3. Gerakan Utama (20-30 menit):</p> <ul style="list-style-type: none"> - (Cat-Cow Pose): Posisi merangkak dengan punggung bergantian melengkung ke atas dan ke bawah untuk melancarkan aliran darah ke tubuh bagian bawah. - (Butterfly Pose): Posisi duduk dengan kedua teapak kaki bertemu sebagai tumpuan tangan untuk membantu meredakan ketegangan di area panggul dan paha, serta meningkatkan fleksibilitas panggul untuk pemulihan pasca persalinan.

	<p>4. Pendinginan (5-10 menit):</p> <ul style="list-style-type: none">- Pernapasan dalam sambil duduk atau berbaring.- Relaksasi dengan meditasi singkat.
--	---

Lampiran 6

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
PRODI DIII KEBIDANAN TANJUNG KARANG**

Jl. Soekarno Hatta No.1 Hajimena Bandar Lampung

LEMBAR OBSERVASI PENINGKATAN ASI DENGAN METODE YOGA

Nama Ibu : Ny. A
Usia : 30 Tahun
Alamat : JL. Damai GG. Swadaya 1 No 35 Lk I, Kedaton Bandar Lampung
Riwayat Kehamilan : P₁ A₀

No	Indikator	Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5	Hari 6	Hari 7
1	Payudara terasa penuh sebelum menyusui	X	X	✓	✓	✓	✓	✓
2	Frekuensi menyusui meningkat (>8x sehari)	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Bayi tampak puas setelah menyusu	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	ASI menetes spontan saat bayi menangis	X	X	✓	✓	✓	✓	✓
5	Volume ASI perah meningkat	X	X	X	✓	✓	✓	✓
6	Warna ASI tampak lebih putih dan kental	X	X	✓	✓	✓	✓	✓
7	Ibu merasa lebih rileks saat menyusui	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	Kualitas tidur ibu lebih baik	X	X	✓	✓	✓	✓	✓

No	Indikator	Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5	Hari 6	Hari 7
9	Ibu tidak mengalami nyeri saat menyusui	X	X	✓	✓	✓	✓	✓
10	Produksi ASI tetap lancar meski ibu lelah/stres	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Keterangan:

- ☐ Berikan tanda (✓) jika indikator tercapai
- ☐ Berikan tanda (X) jika indikator belum tercapai

Kesimpulan:





- Total indikator yang tercapai dalam 7 hari: 9 / 10
- Hasil evaluasi: Baik
- Catatan tambahan:
 - Pada awal intervensi, ibu merasa sedikit cemas terkait dengan kelancaran ASI. Namun, dengan penerapan yoga secara rutin, ibu mulai merasakan peningkatan dalam produksi ASI dan perasaan lebih rileks saat menyusui.
 - Terjadi peningkatan frekuensi menyusui dan volume ASI perah setelah 4 hari penerapan yoga.
 - Ibu juga melaporkan peningkatan kualitas tidur dan tidak lagi merasa nyeri saat menyusui setelah beberapa hari latihan yoga.

Lampiran 7

Dokumentasi Asuhan

Hari/tanggal	Dokumentasi
Rabu/11 Juni 2025 jam: 10.00 WIB	
Kamis/12 Juni 2025 jam: 09.00 WIB	 
Jum'at /13 Juni 2025 jam: 09.10 WIB	

	
<p>Sabtu /14 Juni 2025 jam: 10.10 WIB</p>	 
<p>Minggu/15 Juni 2025 jam: 09.00 WIB</p>	

	
<p>Senin/16 Juni 2025</p> <p>jam: 10.09 WIB</p>	 
<p>Selasa/ 17 Juni 2025</p> <p>jam: 10.40 WIB</p>	



Sebelum









Sesudah

Lampiran 8



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

NAMA MAHASISWA : Nisa Ayu Vanden
 NIM : 201540302
 PEMBIMBING : Utama (1) / Pendamping474
 NAMA PEMBIMBING : Nelly Indarwati S.P.N., M.Kes

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	7 / 11 / 2024	komposisi judul LTA	Perbaikan judul : Pengaruh media gambar dalam pembelajaran di pada era digital	
2.	14 / 11 / 2024	komposisi bab I	Perbaikan : tulis pendahuluan lebih luas, lebih panjang, dan lebih detail	
3.	14 / 11 / 2024	komposisi bab II	Perbaikan : tulis lebih detail bab II dan III	
4.	23 / 11 / 2024	komposisi bab I, II, III	Perbaikan : tulis mengenai dampak dari hasil belajar	
5.	14 / 11 / 2024	komposisi bab I, II, III	Perbaikan : tulis mengenai hasil	
6.	17 / 11 / 2024		Perbaikan LTA Gambarkan proses LTA	

Bandar Lampung, November 2024

Ketua Prodi D-III Kebidanan



Dr. Ika Fidia Elmeida, S.Si.T., M.Kes

NIP. 197804062006042002

Pembimbing LTA,



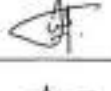
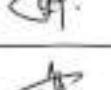
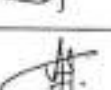
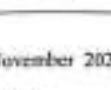


Nelly Indarwati S.P.N., M.Kes

NIP. 197309062003020001

LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR
PRODI D-III KEBIDANAN TANJUNGPINANG

NAMA MAHASISWA : Nika Ayu Winda
NIM : 321540002
PEMBIMBING : Hizma-44 / Pendamping (2)
NAMA PEMBIMBING : Lily Julistawaty, S.T., M.Keb

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	8 / 2024 11	konsep judul LTA	Perincian metode yang untuk proposal As pada itu konsep	
2.	10 / 2024 11	konsep Bab 1	Perincian	
3.	01 / 2024 12	konsep Bab 1	Perincian	
4.	24 / 2024 01	konsep Bab 1, 2, 3	Perincian	
5.	15 / 2025 01	konsep Bab 1, 2, 3	Perincian	
6.	10 / 2025 01	As		

Bandar Lampung, November 2024

Ketua Prodi D-III Kebidanan



Dr. Ika Fitria Elmida, S.T., M.Keb
NIP. 197804062006042002





Pembimbing LTA,



Lily Julistawaty, S.T., M.Keb
NIP. 198108112007022009

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

NAMA MAHASISWA : NISA AYUWANDIRA
NIM : 2215401102
PEMBIMBING : Utama (1) / Pendamping (2)
NAMA PEMBIMBING : Nelly Indrasari, S.SiT., M.Kes

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	28 / 2025 04	Bimbingan Bab 1-3	Roni	
2.	2 / 2025 05	Pertemuan Keanggotaan	Desai	
3.	8 / 2025 05	Pertemuan Keanggotaan Bab 4-6	Droni Alifiah dan bab 4-6	
4.	19 / 2025 05		Suphan Gelang Lap LTA	
5.				
6.				

Bandar Lampung, Mei 2025

Ketua Prodi D-III Kebidanan



Dr. Ika Fitriah Elmeida, S.SiT., M.Kes
NIP. 197804062006042002



Pembimbing LTA,



(Nelly Indrasari, S.SiT., M.Kes.)
NIP. 197309061992122001

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

NAMA MAHASISWA : NISA AYUWANDIRA
NIM : 2215401102
PEMBIMBING : Utomo (1) / Pendamping (2)
NAMA PEMBIMBING : Lely Sulistianingrum, SST,M.Keb

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	5 / 05 2025	Konsultasi Sub M. V. W	Pembantu	
2.	14 / 05 2025	Konsultasi Sub M. V. W	Aksi	
3.				
4.				
5.				
6.				

Bandar Lampung, Mei 2025

Ketua Prodi D-III Kebidanan



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

Pembimbing LTA,



(Lely Sulistianingrum, SST,M.Keb)
NIP. 198608112009022004