DAFTAR PUSTAKA

1. Varney, H.,Kriebs, J.M., Carolyn LG. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Volume 1. In Jakarta: EGC; 2007.

2. Tyastuti S. ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN. Jakarta: Kemenkes RI Pusdik SDM Kesehatan; 2016.

3. Mufdillah. Panduan Asuhan Kebidanan Ibu Hamil. In Yogyakarta: PuhaMedika Press; 2009. p. 7.

4. Wulandari S. KETIDAKNYAMANAN FISIK DAN PSIKOLOGIS PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH PUSKESMAS BERBAH SLEMAN DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA. J Kebidanan Indones. 2021;VOL 21 No.

5. Wendy Gilleard , Jack Crosbie RS. Effect of pregnancy on trunk range of motion when sitting and standing. 2020; Available from: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12421168/

6. Nwadike VR. Chest Pains During Pregnancy: What to know. MedicalNewsToday [Internet]. 2020; Available from: https://www.medicalnewstoday.com/articles/327409#when-to-see-a-doctor

7. Varney H. Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Jakarta: EGC; 2010.

8. Saifuddin AB. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: PT BINA PUSTAKA SARWONO PRAWIHARJO; 2009.

9. Walyani ES. Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. Yogyakarta: PUSTAKABARUPRESS; 2015. 78 p.

10. Sarwono. Ilmu Kebidanan. jakarta: PT BINA PUSTAKA SARWONO PRAWIHARJO; 2016.

11. Ajeng N. Perubahan Adaptasi Fisiologis Ibu Hamil Trimester III. Jakarta: Nuha

Medika; 2012.

12. Yeyeh A. Asuhan Kebidanan I (Kehamilan). Cetakan Pe. Jakarta: Trans Info Media; 2009.

13. Saifuddin AB. Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiharjo; 2014.

14. Saifuddin AB. Buku Acuan Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiharjo; 2014.

15. Nugroho T. Buku Ajar Askeb I Kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2014.

16. Bobak. Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Jakarta: EGC; 2005.

17. Hutahean S. Perawatan Antenatal. Jakarta: Salemba Medika; 2013.

18. Suryati R. Buku Ajar Asuhan Kebidanan 1 Konsep Dasar Asuhan Kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2011.

19. Kemenkes RI. Buku Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta: Kemenkes RI; 2016.

20. Dr. Rima Sonpal(Gynaecologist). Rib Pain During Pregnancy – All You Need to Know. 2019; Available from: https://parenting.firstcry.com/articles/rib-pain-during-pregnancy-all-you-need-to-know/

21. Depkes RI. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI. 2013.

22. Manuaba. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Kb. Jakarta: EGC; 2010.

23. Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2019. 2019.

24. James Greenberg. How to Relieve Rib Pain During Pregnancy. 2021; Available from: https://www.whattoexpect.com/pregnancy/your-health/rib-pain-pregnancy

25. Kristiyanasari W. Gizi Ibu Hamil. Yogyakarta: Nuha Medika; 2010.

26. Sulistyawati A. Asuhan Kehamilan pada Masa Kehamilan. Jakarta: Salemba Medika; 2009. 68 p.

27. Dewi dkk. Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2010.

Lampiran 1

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok bahasan : Gizi

Sub pokok bahasan :Gizi Bagi Ibu Hamil

Sasaran : Ny. Y

Tempat : Praktek Mandiri Bidan J

A. Tujuan Instruksional Umum

Setelah mendapatkan penyuluhan diharapkan peserta dapat mengetahui dan memahami gizi pada ibu hamil.

B. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah selesai mengikuti penyuluhan peserta diharapkan dapat :

a. Menyebutkan zat-zat gizi yang diperlukan oleh ibu hamil

b. Menyebutkan anjuran komposisi makanan perhari bagi ibu hamil

C. Materi

a. Zat gizi yang diperlukan ibu hamil

b. Anjuran makanan bagi ibu hamil

D. Metode

- Konseling

E. Alat dan Bahan

- Buku KIA

F. Kegiatan Penyuluhan

No.	Kegiatan/ waktu	Pelaksanaan	Kegiatan sasaran
1	Pembukaan (2 menit)	a. Memberi salam b. Perkenalan diri c. Menjelaskan tujuan penyuluhan	a. Menjawab salam b. Mendengarkan c. Memperhatikan saat penyuluh menjelaskan tujuan penyuluhan
2	Inti (10 menit)	a. Menjelaskan tentang zat-zat yabg diperlukan ibu hamil b. Menjelaskan anjuran komposisi makanan bagi ibu hamil perhari c. Memberi kesempatan untuk bertanya	a. Mendengarkan b. Memperhatikan c. Bertanya mengenai materi yang tidak dimengerti
3	Penutup (3 menit)	a. Melakukan evaluasi b. Menyimpulkan c. Salam penutup	a. Menjawab b. Mendengarkan kesimpulan c. Menjawab salam

G. Evaluasi

1. Sebutkan zat-zat gizi yang diperlukan oleh ibu hamil
2. Sebutkan anjuran komposisi makanan perhari bagi ibu hamil

H. Daftar Pustaka

Rusilanti. 2007. *Menu Bergizi Untuk Ibu Hamil*. Jakarta. Kawan Pustaka

MATERI

GIZI BAGI IBU HAMIL

A. Zat-zat gizi yang diperlukan ibu hamil, antara lain :

1. Kalori

Kebutuhan kalori bertambah 258 gram dari keadaan sebelum hamil, diperoleh dari karbohidrat yang merupakan sumber energi utama yaitu karbohidrat sederhana seperti gula pasir, gula merah, dan karbohidrat kompleks seperti nasi, tepung, jangung dan gandum

2. Protein

Kebutuhan protein bertambah 85 gram/hari untuk mendukung pertumbuhan sel otak janin, dapat dipenuhi dengan mengkonsumsi tempe, tahum susu, ikan, daging dan unggas. Karena makanan tersebut selain mengandung protein juga mengandung asam amino esensial, vitamin dan mineral yang cukup tinggi.

3. Zat Besi

Kebutuhan zat besi meningkat 30-60 mg/hari dapat diperoleh dari suplemen untuk menggantu penggunakan zat besi oleh sum-sum tulang, fetus dan plasenta. Sumber Fe diperoleh juga dari hati, sum-sum tulang, telur, ikan, ayam dan sayuran berwarna hijau.

4. Asam Folat

Asam folat dibutuhkan dalam jumlah tertentu selama hamil yang didapatkan dari sayuran hijau, hati dan ayam. Rendahnya asam folat bagi ibu hamil menyebabkan kelahiran cacat, gangguan syaraf atau gangguan kecerdasan (retardasi menta)

5. **Vitamin B1**

Kekurangan vitamin B1 akan menyebabkan kelahiran sebelum waktunya. Sumber B1 terdapat dalam biji-bijian, kacang-kacangan, padi-padian dan daging.

6. **Kalsium**

Kebutuhan kalsium meningkat karenaterjadi peningkatan tulang, penurunan penyerapan kalsium karena adanya perubahan hormonal. Asupan kalsium yang dianjurkan untuk ibu hamil adalah 1200 mg/hari yang diperoleh dengan mengkonsumsi susu, keju, ikan teri, rebon kering, udang kering, kacang kedelai dan brokoli segar.

B. Anjuran makanan bagi ibu hamil

Ibu hami dianjurkan makan 4-5 porsi sehari dengan menu seimbang yang terdiri dari nasi, lauk pauk hewani (daging, ikan, udang, telur, ayam) lauk pauk nabati(tahu, tempe) dan sayuran berwarna serta buah-buahan. Dianjurkan pula minum susu 2 gelas sehari. Hindari konsumsi kafein yang berlebihan seperti kopi, teh, coklat dan cola.

Contoh menu makanan bagi ibu hamil perhari

Beras	: 3-5 piring nasi
Ubi	: 1 buah ukuran sedang
Daging	: 1 potong ukuran sedang
Telur ayam/bebek/angsa	: 4 potong ukuran sedang
Kacang hijau	: 2-5 sdm
Buah	: 2 buah pisang
Minyak	: 5 sdm
Gula	: 3 sdm
Terigu	: 5 sdm
Susu	: 1-2 gelas

Makanan tersebut diolah dengan menggunakan garam beryodium

Lampiran 2

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok bahasan : Kehamilan

Sub pokok bahasan :Tanda Bahaya Kehamilan

Sasaran : Ny. Y

Tempat : Praktek Mandiri Bidan J

A. Tujuan Instruksional Umum

Setelah mendapatkan penyuluhan diharapkan peserta dapat mengenali tanda bahaya yang mmungkin terjadi sehingga dapat menjadi salah satu upaya deteksi dini komplikasi kehamilan.

B. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah selesai mengikuti penyuluhan peserta diharapkan dapat :

a. Menjelaskan pengertian tanda bahaya.

b. Menyebutkan macam-macam tanda bahaya kehamilan.

c. Mengenali gejala yang mengindikasikan ke tanda bahaya.

C. Materi

a. Pengertian tanda bahaya kehamilan

b. Macam-macam tanda bahaya kehamilan

D. Metode

- Konseling

E. Media

- Buku KIA

F. Kegiatan Penyuluhan

No.	Kegiatan/ waktu	Pelaksanaan	Kegiatan sasaran
1	Pembukaan (2 menit)	a. Memberi salam b. Perkenalan diri c. Menjelaskan tujuan penyuluhan	a. Menjawab salam b. Mendengarkan c. Memperhatikan saat penyuluh menjelaskan tujuan penyuluhan
2	Inti (10 menit)	a. Menjelaskan tentang pengertian tanda bahaya kehamilan b. Menjelaskan macam-macam tanda bahaya kehamilan c. Memberi kesempatan untuk bertanya	a. Mendengarkan b. Memperhatikan c. Bertanya mengenai materi yang tidak dimengerti
3	Penutup (3 menit)	a. Melakukan evaluasi b. Menyimpulkan c. Salam penutup	a. Menjawab b. Mendengarkan kesimpulan c. Menjawab salam

G. Evaluasi

1. Jelaskan pengertian tanda bahaya kehamilan!
2. Sebutkan macam-macam tanda bahaya kehamilan!

H. Daftar Pustaka

Tiran. 2007. *Kehamilan dan Permasalahannya*. Jakarta. EGC

Sulistyawati, Ari. 2009. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan.* Jakarta. Salemba Mediak

MATERI

TANDA BAHAYA DALAM KEHAMILAN

a. Pengertian tanda bahaya dalam kehamilan

Tanda bahaya dalam kehamilan adalah suatu kehamilan yang memiliki suatu tanda bahaya atau risiko lebih besar dari biasanya (baik bagi ibu maupun janinnya) akan terjadinya suatu penyakit atau kematian sebelum maupun sesudah persalinan.

b. Macam-macam tanda bahaya

1. Perdarahan pervaginam

   Pada akhir kehamilan, perdarahan yang tidak normal adalah darah banyak dan kadang-kadang disertai dengan nyeri, perdarahan ini mengindikasikan plasenta previa

2. Sakit kepala yang hebat

   Sakit kepala yang menunjukkan masalah serius adalah sakit kepala yang hebat yang menetap, dan tidak hilang setelah beristirahat. Kadang-kadang dengan sakit kepala yang hebat tersebut ibu mungkin merasa penglihatan menjadi kabur atau berbayang. Sakit kepala yang hebat dalam kehamilan adalah gejala dari pre-eklamsi.

3. Demam tinggi

   Ibu menderita demam dengan suhu tubuh > 38°C dalam kehamilan merupakan suatu masalah. Demem tinggi yang terjadi lebih dari 3 hari dapat merupakan tanda gejala dari infeksi.

4. Bengkak di wajah, tangan dan kaki

   Hampir dari separuh ibu hamil akan mengalami bengkak yang normal pada kaki tetapi akan hilang setelah beristirahat dengan meninggikan kaki. Bengkak bisa menunjukkan adanya masalah serius jika muncul pada muka dan tangan, tidak hilang setelah beristirahat dan disertai dengan keluhan fisik yang lain. Hal ini dapat merupakan pertanda gagal jantung atau pre-eklamsi,

5. Gerakan janin yang tidak terasa

   Kesejahteraan janin dapat diketahui dari keaktifan gerakannya. Minimal adalah 10 kali dalam 24 jam. Jika kurang dari itu, maka waspada akan adanya gangguan janin dalam rahum, misalnya asfiksia janin sampai kematian janin,

6. Air ketuban keluar sebelum waktunya

   Ibu harus bisa membedakan antara urine dan air ketuban. Jika keluarnya cairan ibu tidak terasa, berbau amis dan warna putih keruh, berarti yang keluar adalah air ketuban.

7. Nyeri perut yang hebat

   Sebelumnya ibu harus bisa membedakan nyeri yang dirasakan adalah bukan nyeri karena kontraksi seperti akan melahirkan. Pada kehamilan trimester III, jika ibu merasakan nyeri yang hebat, tidak berhenti setelah berisitrahat, disertai dengantanda-tanda syok yang membuat keadaan umum ibu semakin lama semakin memburuk, dan disertai perdarahan yang tidak sesuai dengan beratnya syok, maka harus diwaspadai akan kemungkinan terjadinya solusio plasenta atau terlepasnya sebagian atau seluruh permukaan palsenta dari tempat implantasinya.

Lampiran 3

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok bahasan : Persalinan

Sub pokok bahasan : Tanda-tanda Persalinan

Sasaran : Ny. Y

Tempat : Praktik Mandiri Bidan J

A. Tujuan Instruksional Umum

Setelah mendapatkan penyuluhan ibu mengerti tentang tanda-tanda persalinan dan mengetahui persalinan yang sesungguhnya.

B. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan tentang pentingnya tanda-tanda persalinan diharapkan ibu dapat:

1. Menjelaskan tentang pengertian persalinan
2. Menjelaskan tanda-tanda persalinan semu dan persalinan sesungguhnya.

C. Materi

1. Pengertian persalinan
2. Tanda-tanda persalinan semu dan sesungguhnya

D. Metode

- Konseling

E. Media

- Buku KIA

F. Kegiatan Penyuluhan

No.	Kegiatan/ waktu	Pelaksanaan	Kegiatan sasaran
1	Pembukaan (2 menit)	a. Memberi salam b. Perkenalan diri c. Menjelaskan tujuan penyuluhan	a. Menjawab salam b. Mendengarkan c. Memperhatikan saat penyuluh menjelaskan tujuan penyuluhan
2	Inti (10 menit)	a. Menjelaskan tentang pengertian persalinan d. Menjelaskan tanda-tanda persalinan yang semu dan sesungguhnya e. Memberi kesempatan untuk bertanya	a. Mendengarkan b. Memperhatikan c. Bertanya mengenai materi yang tidak dimengerti
3	Penutup (3 menit)	a. Melakukan evaluasi b. Menyimpulkan c. Salam penutup	a. Menjawab b. Mendengarkan kesimpulan d. Menjawab salam

G. Evaluasi

1. Jelaskan pengertian persalinan!
2. Sebutkan tanda-tanda persalinan yang semu dan sesungguhnya!

H. Daftar Pustaka

Winjosastro, Hanifa. Prof. Dr. DSOG. 2002. *Ilmu Kebidanan.* Jakarta: yayasan Bina Nusantara Bagian Obstetri dan Gynikologi Fakultas Kedokteran UNPAD, 2002 Obstetri Fisiologi. Bandug Elemen

MATERI

TANDA-TANDA PERSALINAN

a. Pengertian persalinan

Persalinan merupakan kejadian yang berakhir dengan pengeluaran bayi yang cukup bulan atau yang hampir cukup bulan. Disusul dengan pengeluaran plasenta dan selaput rahim dari tubuh ibu.

b. Tanda-tanda persalinan

1. Tanda-tanda persalinan semu
    a) Rasa nyeri tidak teratur
    b) Kebanyakan rasa nyeri bagian depan
    c) Tidak ada jrak/ interbal antara nyeri yang satu dengan yang lain.
    d) Tidak ada perubahan pada waktu dan kehebatan kontraksi
    e) Tidak ada perubahan rasa nyeri jika berjalan bahkan menghilang.
    f) Tidak ada lendir atau darah dari kemaluan
2. Tanda-tanda persalinan sesungguhnya
    a) Rasa nyeri pada pinggang yang memutar ke ari-ari
    b) Rasa nyeri yang teratur
    c) Interval/ jarak rasa nyeri secara perlahan semakin pendek
    d) Waktu dan kehebatan kontraksi semakin bertambah
    e) Adanya pengeluaran lendir dari kemaluan

    Adanya keinginan unuk mengejan

Lampiran 4

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok bahasan : Kehamilan
Sub pokok bahasan : Senam Hamil
Sasaran : Ny. Y
Tempat : Praktik Mandiri Bidan J

A. Tujuan Instruksional Umum

Setelah mendapatkan penyuluhan diharapkan peserta melakukan senam hamil secara mandiri di rumah dan agar keluhan nyeri tulang rusuk teratasi

B. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah selesai mengikuti penyuluhan, diharapkan peserta dapat:

1. Menjelaskan olah raga yang bermanfaat bagi ibu hamil
2. Menjelaskan cara melakukan senam hamil

C. Materi

1. Pengertian senam hamil
2. Manfaat senam hamil
3. Gerakan-gerakan senam hamil

D. Metode

1. Konseling
2. Demonstrasi

E. Media

- Leaflet

F. Kegiatan Penyuluhan

No.	Kegiatan/ waktu	Pelaksanaan	Kegiatan sasaran
1	Pembukaan (2 menit)	a. Memberi salam b. Perkenalan diri c. Menjelaskan tujuan penyuluhan	a. Menjawab salam b. Mendengarkan c. Memperhatikan saat penyuluh menjelaskan tujuan penyuluhan
2	Inti (10 menit)	a. Menjelaskan tentang pengertian senam hamil b. Menjelaskan manfaat senam hamil c. Menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan senam hamil	a. Mendengarkan b. Memperhatikan c. Memperhatikan
3	Penutup (3 menit)	a. Melakukan evaluasi b. Menyimpulkan c. Salam penutup	a. Menjawab b. Mendengarkan kesimpulan c. Menjawab salam

G. Evaluasi

1. Jelaskan pengertian senam hamil!
2. Sebutkan manfat senam hamil!

H. Daftar Pustaka

Varney, Helen, dkk. 2010. *Buku Asuhan Kebidanan.* Jakarta: EGC

Brayshaw, Eileen. 2011. *Senam Hamil dan Nifas.* Jakarta : EGC

MATERI

SENAM HAMIL

c. Pengertian Senam Hamil

Senam hamil adalah rangkaian gerakan senam yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Senam hamil merupakan salah satu olah raga yang relatif aman dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan dan menjaga sistem kardiovaskuler. Gerakan senam hamil umunya aman dan ringan sehingga olahraga ini aman dilakukan di berbagai usia kehamilan.

d. Manfaat Senam Hamil

Begitu banyak manfaat melakukan senam hamil secara teratur, antara lain:

1. Meredakan nyeri dan sakit yang dirasakan di masa kehamilan.
2. Mengencangkan otot
3. Memperkuat jantung dan paru
4. Membuat tidur lebih nyenyak
5. Membantu menghindari pertambahan berat badan berlebihan
6. Meringankan nyeri akibat pertambahan berat badan pada tulang belakang
7. Memperkuat sendi
8. Secara psikologis, senam hamil membuat ibu berpikir lebih positif karena merasa lebih siap menghadapi persalinan. Selain itu, setelah bayinya lahir, senam hamil juga membantu ibu segera dapat kembali ke bentuk badan dan stamina semula.

Idealnya senam hamil dilakukan 2-4 kali sepekan selama kurang lebih 30 menit. Namun ibu juga bisa melakukan senam hamil di rumah dengan panduan video atau buku yang terpercaya. Berikut ini beberapa gerakan sederhana yang dapat dilakukan di rumah :

Push-up dinding

Gerakan ini bermanfaat memperkuat otot dada dan otot trisep pada bagian belakang lengan atas. Tahap-tahap gerakan:

- Berdiri menghadap tembok dengan kedua tangan lurus bersandar pada dinding. Dari samping, tubuh terlihat mencondong ke depan, seperti sedang mendorong dinding. Buka kaki sejajar bahu
- Tekuk siku perlahan-lahan dan dekatkan dada hingga dagu mendekar ke dinding. Jaga agar punggung tetap lurus.
- Kembali ke posisi semula
- Ulangi hingga 15 kali

Berjongkok

Melakukan aktivitas senam dengan berjongkok di masa kehamilan dapat membantu membuka jalan lahir bagi bayi. Ibu dapat mencoba melakukan gerakan jongkok dengan bola senam. Tahap-tahap gerakan :

- Berdiri tegak membelakangi dinding dengan bola senam yang dihimpit di antara punggung dan dinding. Buka kaki sedikit.
- Turunkan badan dengan kaki membentuk sudut 90 derajat.
- Kembali ke posisi semula. Ulangi 10 kali

Senam lantai

Senam lantai dapat membantu memperkuat punggung dan otot perut. Tahap-tahap gerakan:

- Ambil posisi menyerupai kursi sambil berlutul membentuk 90 derajat dan kedua tangan lurus menyangga di depan. Pastikan tangan berada di bawah bahu.
- Angkat dan luruskan satu kaki sejajar dengan punggung. Tahan beberapa saat.
- Gantin dengan kaki sebelah
- Ulangi 10 kali untuk kaki kiri dan 10 kali untuk kaki kanan.

Menaiki bangku pendek

Untuk memperkuat otot kaki, dapat melakukan senam dengan bantuan bangku pendek. Tahap-tahap gerakan:

- Berdiri dan letakkan bangku pendek dengan tinggi tidak lebih dari 20 cm dan cukup lebar di depan ibu.
- Angkat kaki kiri atau kaki kanan ke atas bangku. Setelah itu turunkan kaki kiri dan kemudian kaki kanan.
- Lakukan pergantian tanpa buru-buru dan penuh hati-hati

Ulangi 15-25 kali sambil menjaga agar punggung tetap lurus saat melakukan gerakan. Senam hamil perlu dilakukan lebih berhati-hati dengan memperhatikan hal-hal berikut:

- Lakukan pemanasan sebelum melakukan senam hamil dan pendinginan setelahnya.
- Lencangkan otot perut saat mengangkat lutut untuk menghindari cedera pada punggung bawah dan sendi panggul.
- Hindari gerkan memutar dan membalik badan secara cepat. Lebih sulit untuk menjaga keseimbangan tubuh di masa kehamilan.
- Kendai kemampuan diri dan jangan memaksakan diri. Ambil waktu istirahat jika merasa kelelahan.
- Jaga agar suhu ruangan tidak panas. Gunakan pakaian yang tidak terlalu tebal dan menyerap keringat.
- Cegah dehidrasi dengan mengonsumsi cukup air sebelum, selama dan setelah melakukan senam hamil.
- Pastikan instruktur atay panduan yang dijadikan acuan dapat dipercaya.

Jika sudah lama tidak berolahraga, ibu dapat memulai dengan melakukan gerakan senam 5 menit sehari, kemudian meningkat menjadi 10 menit dan terus meningkat hingga setidaknya 30 menit perhari. Pada dasarnya, manfaat utama senam hamil adalah agar tubuh lebih sehat dan merasa lebih santai. Penting untuk menjaga perasaan tetap tenang saat melakukan olah tubuh ini.

SENAM HAMIL

OLEH :

NADIA PUTRI INDRAJAYA

P17324218042

MAHASISWA PRODI DIII KEBIDANAN BOGOR

POLTEKKES BANDUNG

Senam hamil adalah rangkaian gerakan senam yang diperuntukkan bagi ibu hamil untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan dan menjaga sistem kardiovaskuler. Gerakan senam hamil umunya aman dan ringan sehingga olahraga ini aman dilakukan di berbagai usia kehamilan.

MANFAAT SENAM HAMIL

1. Meredakan nyeri dan sakit yang dirasakan di masa kehamilan.
2. Mengencangkan otot
3. Memperkuat jantung dan paru
4. Membuat tidur lebih nyenyak
5. Membantu menghindari pertambahan berat badan berlebihan
6. Meringankan nyeri akibat pertambahan berat badan pada tulang belakang
7. Memperkuat sendi
8. Secara psikologis, senam hamil membuat ibu berpikir lebih positif karena merasa lebih siap menghadapi persalinan. Selain itu, setelah bayinya lahir, senam hamil juga membantu ibu segera dapat kembali ke bentuk badan dan stamina semula.

Idealnya senam hamil dilakukan 2-4 kali sepekan selama kurang lebih 30 menit. Namun ibu juga bisa melakukan senam hamil di rumah dengan panduan video atau buku yang terpercaya.

Push-up dinding

Gerakan ini bermanfaat memperkuat otot dada dan otot trisep pada bagian belakang lengan atas. Tahap-tahap gerakan:

- Berdiri menghadap tembok dengan kedua tangan lurus bersandar pada dinding
- Tekuk siku perlahan-lahan dan dekatkan dada hingga dagu mendekar ke dinding. Jaga agar punggung tetap lurus.
- Kembali ke posisi semula
- Ulangi hingga 15 kali

Berjongkok

Melakukan aktivitas senam dengan berjongkok di masa kehamilan dapat membantu membuka jalan lahir bagi bayi. Ibu dapat mencoba melakukan gerakan jongkok dengan bola senam. Tahap-tahap gerakan :

- Berdiri tegak membelakangi dinding dengan bola senam yang dihimpit di antara punggung dan dinding. Buka kaki sedikit.
- Turunkan badan dengan kaki membentuk sudut 90 derajat.
- Kembali ke posisi semula. Ulangi 10 kali

Senam lantai dapat membantu memperkuat punggung dan otot perut. Tahap-tahap gerakan:

- Ambil posisi menyerupai kursi sambil berlutul membentuk 90 derajat dan kedua tangan lurus menyangga di depan. Pastikan tangan berada di bawah bahu.
- Angkat dan luruskan satu kaki sejajar dengan punggung. Tahan beberapa saat.
- Gantin dengan kaki sebelah
- Ulangi 10 kali untuk kaki kiri dan 10 kali untuk kaki kanan.

Menaiki bangku pendek

Untuk memperkuat otot kaki, dapat melakukan senam dengan bantuan bangku pendek.

- Berdiri dan letakkan bangku pendek dengan tinggi tidak lebih dari 20 cm dan cukup lebar di depan ibu.
- Angkat kaki kiri atau kaki kanan ke atas bangku. Setelah itu turunkan kaki kiri dan kemudian kaki kanan.
- Lakukan pergantian tanpa buru-buru dan penuh hati-hati
- Ulangi 15-25 kali sambil menjaga agar punggung tetap lurus saat melakukan gerakan

Senam hamil perlu dilakukan lebih berhati-hati dengan memperhatikan hal-hal berikut:

- Lakukan pemanasan sebelum melakukan senam hamil dan pendinginan setelahnya.
- Lencangkan otot perut saat mengangkat lutut untuk menghindari cedera pada punggung bawah dan sendi panggul.
- Hindari gerkan memutar dan membalik badan secara cepat. Lebih sulit untuk menjaga kesimbangan tubuh di masa kehamilan.
- Kendai kemampuan diri dan jangan memaksakan diri. Ambil waktu istirahat jika merasa kelelahan.
- Jaga agar suhu ruangan tidak panas. Gunakan pakaian yang tidak terlalu tebal dan menyerap keringat.
- Cegah dehidrasi dengan mengonsumsi cukup air sebelum, selama dan setelah melakukan senam hamil.
- Pastikan instruktur atay panduan yang dijadikan acuan dapat dipercaya.

Jika sudah lama tidak berolahraga, ibu dapat memulai dengan melakukan gerakan senam 5 menit sehari, kemudian meningkat menjadi 10 menit dan terus meningkat hingga setidaknya 30 menit perhari. Pada dasarnya, manfaat utama senam hamil adalah agar tubuh lebih sehat dan merasa lebih santai

Lampiran 5

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG
PROGRAM STUDI KEBIDANAN BOGOR
LAPORAN TUGAS AKHIR

LEMBAR KEGIATAN BIMBINGAN
LAPORAN TUGAS AKHIR

Nama Mahasiswa : Nadia Putri Indrajaya

NIM : P17324218042

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Antenatal pada Ny. Y dengan Ketidaknyamanan Fisiologis Trimester III di Praktik Mandiri Bidan J Kota Bogor

Dosen Pembimbing : Eva Sri Rahayu, M. Keb

No	Hari/ tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran Rekomendasi	Ttd Mahasiswa	Ttd Pembimbing
1.	11 April 2021	Pengajuan judul dan pengambilan pasien LTA	ACC	Nadia Putri I.	Eva Sri Rahayu, M.Keb NIP. 196[illegible]
2.	3 Mei 2021	Konsultasi BAB IV	Perbaikan BAB IV dan lanjutkan BAB I - IV	Nadia Putri I	Eva Sri Rahayu, M.Keb NIP. 196[illegible]

3.	17 Mei 2021	Konsultasi BAB I	Perbaikan BAB I	Nadia Putri T.	Eva Sri Rahayu, M.Keb NIP. 19[illegible]192002122001
4.	23 Mei 2021	Konsultasi perbaikan BAB I	Perbaikan BAB I	Nadia Putri T.	Eva Sri Rahayu, M.Keb NIP. 19[illegible]192002122001
5.	29 Mei 2021	Konsultasi perbaikan BAB I	Lanjtkan BAB II dan III serta merapihkan dari BAB I -IV	Nadia Putri T.	Eva Sri Rahayu, M.Keb NIP. 19[illegible]192002122001
6.	10 Juni 2021	Konsultasi BAB I - IV	Perbaikan BAB I-IV	Nadia Putri T.	Eva Sri Rahayu, M.Keb NIP. 19[illegible]192002122001
7.	23 Juni	Konsultasi perbaikan BAB I - IV	Lanjutkan BAB V dan VI	Nadia Putri T.	Eva Sri Rahayu, M.Keb NIP. 19[illegible]192002122001
8.	3 Juli 2021	Konsultasi perbaikan BAB I-IV, Cover, Riwayat Hidu Penulis, Kata Pengantar, BAB V dan VI dan SAP	Perbaikan Cover, BAB V dan VI	Nadia Putri T.	Eva Sri Rahayu, M.Keb NIP. 19[illegible]192002122001

9.	6 Juli 2021	Konsultasi perbaikan BAB V DAN VI	Perbaikan BAB V dan VI	Nadia Putri	Eva Sri Rahayu, M.Keb NIP. 196404192002122001
10.	7 Juli 2021	Konsultasi perbaikan BAB V dan VI,	Perbaikan BAB V dan VI	Nadia Putri	Eva Sri Rahayu, M.Keb NIP. 196404192002122001
11.	8 Juli 2021	Konsultasi perbaikan BAB V, VI dan Abstrak	Rapihkan sistematika LTA	Nadia Putri	Eva Sri Rahayu, M.Keb NIP. 196404192002122001
12.	8 Juli 2021	Konsultasi keseluruhan LTA	ACC untuk sidang	Nadia Putri	Eva Sri Rahayu, M.Keb NIP. 196404192002122001

	POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG PROGRAM STUDI KEBIDANAN BOGOR LAPORAN TUGAS AKHIR	

LEMBAR KEGIATAN BIMBINGAN PASCA SIDANG
LAPORAN TUGAS AKHIR

Nama Mahasiswa : Nadia Putri Indrajaya

NIM : P17324218042

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Antenatal pada Ny. Y dengan Ketidaknyamanan Fisiologis Trimester III di Praktik Mandiri Bidan J Kota Bogor

Dosen Pembimbing : Eva Sri Rahayu, M. Keb

Dosen Penguji 1 : Titi Nurhayati, MKM

Dosen Penguji 2 : Maya Astuti, M. Keb

No	Hari/ tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran Rekomendasi	Nama Penguji	Ttd Dosen
1	Kamis, 15 Juli 2021	Konsultasi perbaikan pasca sidang	Perbaikan Abstrak, BAB I-VI	Eva Sri Rahayu, M. Keb	Eva Sri Rahayu, M.Keb NIP. 19600419200312 2001

2	Rabu, 21 Juli 2021	Konsultasi perbaikan pasca sidang	Perbaikan Abstrak dan penulisan	Eva Sri Rahayu, M. Keb	Eva Sri Rahayu, M.Keb NIP. 19[illegible]
3	Sabtu, 24 Juli 2021	Konsultasi perbaikan pasca sidang	ACC	Eva Sri Rahayu, M. Keb	Eva Sri Rahayu, M.Keb NIP. 19[illegible]
4	Senin, 26 Juli 2021	Konsultasi perbaikan pasca sidang	Perbaikan Abstrak, BAB I, V dan penulisan	Maya Astuti, M. Keb	
5	Kamis, 29 Juli 2021	Konsultasi perbaikan pasca sidang	ACC	Maya Astuti, M. Keb	
6	Jumat, 30 Juli 2021	Konsultasi perbaikan pasca sidang	ACC	Titi Nurhayati, MKM	

Lampiran 6

PERSETUJUAN PEMBIMBING LAHAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Johana Tapangan Amd. Keb

NIP : 196407221986022004

Jabatan : Bidan

Institusi : PMB

Menyatakan telah memberikan persetujuan kepada:

Nama Mahasiswa : Nadia Putri Indrajaya

NIM : P17324218042

Untuk memberikan asuhan kebidanan sebagai bagian dari penyusunan Laporan Tugas Akhir kepada pasien berikut ini:

NamaPasien : Ny. Yuliah

Usia : 31 tahun

Alamat : kp. Ciangsana 1 Rt 03/04

Diagnosa : Ny. Y usia 31 tahun G2 P1 A0 usia kehamilan 31 minggu dengan ketidaknyamanan trimester III

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bogor, 11 April 2021

Bidan Praktek Mandiri
Johana Tapangan A.Md.Keb.
NIP 196407221986022004 / 2016/70
Jl. Parung Banteng RT. 01/04 No. 1A Katulampa
BOGOR

Lampiran 7

PERSETUJUAN PASIEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Jalaludin

Usia : 36 th

Hubungan dengan pasien : (suami) ayah/ ibu*

Alamat : Kp Ciangsana 1 Rt 3/4

Setelah mendapatkan penjelasan, menyatakan setuju/ bersedia untuk menerima asuhan kebidanan sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan sehubungan dengan permasalahan kesehatan ibu/ anak yang dialami oleh anak/ istri saya berikut ini:

Nama : Yuliah

Usia : 31 th

Alamat : Kp Ciangsana 1 Rt 3/4

Diagnosa : Ny. Y usia 31 tahun G2P1A0 usia kehamilan 31 minggu dengan ketidaknyamanan trimester III

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bogor, 11- 04 20.21

(Jalaludin)