

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1

LEMBAR KEGIATAN BIMBINGAN LTA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1

LEMBAR KEGIATAN BIMBINGAN LTA

Nama Mahasiswa : Dwi Nur Anggraini

NIM : P17324221053

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Kehamilan Pada Ny. D Usia 18 Tahun
G1P0A0 Usia Kehamilan 31 Minggu Dengan Kondiloma
Akuminata

Dosen Pembimbing : Juariah, M. Keb

NO.	Hari/ Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran Rekomendasi	TTD Mahasiswa	TTD Pembimbing
1.	26 Maret 2024	Konsultasi Pasien	Mencari pasien kembali		
2.	28 Maret 2024	Konsultasi Pasien	Acc pasien dan penyiapan pengkajian		
3.	01 April 2024	Membahas judul kasus LTA	Siapkan pengkajian awal pada ibu		
4.	02 April 2024	Konsultasi Pasien	Gali mengenai riwayat kehamilan		

5.	03 April 2024	Membahas kasus LTA	Gali mengenai riwayat seksual	<i>Dis.</i>	<i>Pratik</i>
6.	18 April 2024	Membahas Bab 4 dan Soap	Perbaikan kalimat dan Soap	<i>Dis.</i>	<i>Pratik</i>
7.	02 Mei 2024	Konsultasi Bab 4	Perbaikan penulisan LTA	<i>Dis.</i>	<i>Pratik</i>
8.	28 Mei 2024	Membahas Kasus LTA	Mendalami masalah kasus	<i>Dis.</i>	<i>Pratik</i>
9.	06 Juni 2024	Konsultasi Bab 2	Perbaikan Aplikasi Manajemen Kebidanan	<i>Dis.</i>	<i>Pratik</i>
10.	06 Juni 2024	Konsultasi Bab 4	Gali tentang riwayat seksual	<i>Dis.</i>	<i>Pratik</i>
11.	07 Juni 2024	Revisi Bab 4	Perbaikan Bab 4	<i>Dis.</i>	<i>Pratik</i>
12.	13 Juni 2024	Konsultasi keseluruhan LTA	ACC LTA	<i>Dis.</i>	<i>Pratik</i>

LEMBAR KEGIATAN KONSULTASI PASCA UJIAN SIDANG LTA

77

Lampiran 2

LEMBAR KEGIATAN KONSULTASI PASCA UJIAN SIDANG LTA

Nama Mahasiswa : Dwi Nur Anggraini

NIM : P17324221053

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Kehamilan Pasa Ny. D Usia 18 Tahun
G1P0A0 Usia Kehamilan 31 Minggu Dengan Kondiloma
Akuminata

Dosen Penguji : 1. Ni Nyoman Sasnitiari, M.Keb
2. Dedes Fitria, M.Keb
3. Juariah, M.Keb

NO.	Hari/Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran Rekomendasi	Nama Penguji	TTD Penguji
1.	Kamis, 20 Juni 2024	Bimbingan LTA	Menambahkan teori kehamilan pada usia muda, nutrisi, dan mengganti judul kasus	Ni Nyoman Sasnitiari, M.Keb	
2.	Kamis, 20 Juni 2024	Bimbingan LTA	Menambahkan teori kehamilan pada usia muda, nutrisi, dan mengganti judul kasus	Dedes Fitria, M.Keb	

2.	Kamis, 20 Juni 2024	Membahas Revisi LTA	Menambahkan teori seperti saran dari penguji 1 dan 2	Juariah, M.Keb	<i>Pratik</i>
3.	Jumat, 21 Juni 2024	Membahas Judul Kasus LTA	Mengganti Judul Kasus	Juariah, M.Keb	<i>Pratik</i>
4.	Kamis, 27 Juni 2024	Merevisi Abstrak	Menambahkan narasi mengenai keterbatasan asuhan	Juariah, M.Keb	<i>Pratik</i>
5.	Senin, 01 Juli 2024	Bimbingan LTA	ACC	Juariah, M.Keb	<i>Pratik</i>

Lampiran 3

PERSETUJUAN PASIEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Asep Nurdiansyah
Usia : 21
Hubungan dengan pasien : ~~Etika~~ suami
Alamat : Cileksa

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 : Dayu Sari
Usia : 18
Alamat : Cileksa
Diagnosa : My.D usia 18 tahun GPOAO dengan letak sungsang dan kondiloma akuminata

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Sabtu, 06 April
Bogor,2024

(.....Asep.....)

PERSETUJUAN PEMBIMBING LAHAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Evie Oktaviani
NIP : 1984 1001 202421 2002
Jabatan : CI PONEK
Institusi : RSUD LEUWILIANG

Menyatakan telah memberikan persetujuan kepada:

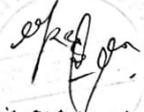
Nama Mahasiswa : Dwi Nur Angraini
NIM : P17324221053

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

Nama Pasien : Dayu Sari
Alamat : 18 tahun
Diagnosa : Ny.D usia 18 tahun, G1P0A0 dengan letak rongsang dan kondiloma akuminata

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mesinya.

Bogor, Sabtu, 27 April 2024


(..... Evie Oktaviani)

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Topik : Infeksi Menular Seksual

Sasaran : Ibu dan Keluarga

Hari/Tanggal : Kamis, 28 Maret 2024

Waktu : 13.00 WIB

Tempat : RSUD Leuwiliang

A. Karakteristik Peserta

1. Jumlah Peserta: 2 orang

B. Tujuan Penyuluhan

1. Tujuan Umum

Setelah mendapatkan penyuluhan diharapkan ibu hamil dapat mengetahui tentang infeksi menular seksual.

2. Tujuan Khusus

Setelah selesai mengikuti penyuluhan diharapkan:

- a. Peserta dapat mengetahui pengertian infeksi menular seksual
- b. Peserta dapat mengetahui tanda dan gejala infeksi menular seksual
- c. Peserta dapat mengetahui macam-macam infeksi menular seksual
- d. Peserta dapat mengetahui akibat infeksi menular seksual
- e. Peserta dapat mengetahui pencegahan infeksi menular seksual

C. Materi

Terlampir

D. Metode

1. Ceramah
2. Tanya Jawab

E. Media

Leaflet

F. Kegiatan Penyuluhan

NO.	Tahap	Kegiatan	Waktu
1.	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengucapkan salam b. Perkenalan c. Pendekatan kepada klien d. Menyampaikan tujuan penyuluhan 	3 menit
2.	Pengembangan	<p>Menjelaskan materi tentang:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Pengertian Infeksi Menular Seksual b. Tanda dan Gejala Infeksi Menular Seksual c. Macam-Macam Infeksi Menular Seksual d. Akibat Infeksi Menular Seksual e. Pencegahan Infeksi Menular Seksual 	7 menit
3.	Tanya Jawab	Memberikan kesempatan kepada klien untuk bertanya tentang materi yang disampaikan	2 menit
4.	Evaluasi	Menanyakan kembali kepada peserta tentang materi yang disampaikan	3 menit
5.	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> a. Menyimpulkan hasil penyuluhan b. ucapan terimakasih dan salam penutup 	2 menit

MATERI

A. Pengertian Infeksi Menular Seksual

Infeksi menular seksual adalah infeksi yang disebabkan oleh mikroorganisme (bakteri, protozoa, jamur, dan virus) yang ditularkan dari satu orang ke orang lain melalui hubungan seksual, oral, maupun anal dimana orang yang diajak berhubungan sudah terjangkit penyakit kelamin.

B. Tanda dan Gejala Infeksi Menular Seksual

Infeksi menular seksual tidak selalu menunjukkan tanda dan gejala, sebagian ada yang tanpa tanda disertai tanda dan gejala apapun. Tanda dan gejala infeksi menular seksual secara umum sebagai berikut:

1. Keluarnya cairan dari vagina, penis atau anus yang berbeda dari biasanya
2. Rasa perih, nyeri atau panas saat kencing, setelah kencing atau menjadi sering kencing
3. Adanya luka terbuka, luka basah di sekitar kemaluan atau sekita mulut
4. Tumbuh seperti jengger ayam atau kutil disekitar alat kelamin
5. Gatal-gatal disekitar kemaluan
6. Terjadi pembengkakan kelenjar limfa yang terdapat pada lipatan paha
7. Pada pria, kantung pelir menjadi bengkak dan sakit
8. Pada wanita, sakit perut bagian bawah yang kambuhan (tetapi tidak ada hubungannya dengan haid)
9. Mengeluarkan darah setelah berhubungan seksual
10. Secara umum merasa tidak enak badan atau demam

C. Macam-Macam Infeksi Menular Seksual

1. Gonorre

Penyakit gonorre paling banyak dijumpai dalam jajaran penyakit hubungan seksual. Gonorre biasanya disebut "GO". Penyebabnya adalah *Neisseria Gonorrhoe*. Masa inkubasi (waktu sebelum terjadi gejala) berkisar 3-5 hari setelah infeksi.

Pada lelaki umumnya gejala gonorre adanya rasa gatal dan panas dari ujung kemaluan, rasa sakit pada saat kencing dan banyak kencing

diikuti pengeluaran nanah diujung kemaluan dapat bercampur darah. Sedangkan pada wanita yang terkena infeksi pertama adalah mulut gejala badan klinisnya semakin menonjol yaitu rasa nyeri pada daerah punggung, mengeluarkan keputihan encer, seperti nanah.

2. Sifillis

Penyakit sifillis adalah penyakit yang bersifat kronik dan sistemik selama perjalanan penyakit dapat menyerang seluruh organ tubuh dan disebabkan oleh bakteri *Treponema Pallidum*. Masa inkubasi cukup panjang sekitar 10-90 hari dan rata-rata 3 minggu. Tanda dan gejala terlihat seperti bisul, lepuh, atau luka yang terbuka.

3. HIV/AIDS

AIDS (*acquired immunodeficiency syndrome*) adalah penyakit yang disebabkan oleh virus HIV (*human immunodeficiency virus*) ditandai dengan sindrom menurunnya sistem kekebalan tubuh. Penyebab utama AIDS adalah HIV. HIV dapat ditransmisi melalui kontak seksual, darah atau produk darah, dari ibu kepada bayi.

Gejala pertama AIDS muncul rata-rata 10 tahun dari saat terinfeksi HIV, yang selanjutnya menunjukkan gejala berbagai penyakit dan menyebabkan kematian dalam waktu 1-3 tahun.

4. Trikomoniasis

Trikomoniasis adalah infeksi pada saluran urogenital (saluran kelamin dan kencing) yang dapat bersifat akut atau kronik dan disebabkan oleh *Trichomonas Vaginali*.

Tanda dan gejala pada wanita terdapat lendir vagina banyak dan berbusa, bentuk putih bercampur nanah, terdapat perubahan warna (kekuningan, kuning hijau) berbau busuk. Sedangkan pada laki-laki sering terjadi infeksi saluran kemih.

5. Kandidiasis

Kandidiasis adalah infeksi vagina atau vulva oleh jamur *Candidia Albican*. Tanda dan gejala lekore (keputihan seperti susu pecah, bergumpal) dan rasa gatal, panas, kemerahan pada vagina dan sekitarnya.

6. Kondiloma Akuminata

Kondiloma Akuminata atau kutil kelamin adalah penyakit yang disebabkan oleh HPV (human papilloma virus), masa inkubasi 2-3 bulan. Tanda dan gejala terdapat lesi atau benjolan pada umumnya didaerah lipatan dan lembab, misalnya daerah vulva, vagina sampai serviks, daerah perineum dan perineae. Lesi berupa papul berwarna pucat dengan permukaan seperti bunga kol yang makin lama makin membesar sehingga mengganggu.

7. Herpes Genetalia

Herpes simplek. Tipe 1 (keganasan rendah, menyerang terutama sekitar mulut), Tipe 2 (ganas, menyerang alat kelamin). Tanda dan gejala badan panas, lelah atau cepat lelah, nafsu makan berkurang. Gejala local pada genetalia terdapat pemebntukan vesikel berkelompok di atas kulit, kulit tampak basah dan lebih merah, terdapat luka, kulit keriput, rasa nyeri yang hebat sehingga terdapat kesukaran berjalan.

D. Akibat Infeksi Menular Seksual

Infeksi menular seksual mempunyai akibat yang sangat merugikan. Akibat infeksi menular seksual:

1. Bagi Wanita

- a. Kemandulan
- b. Bayi baru lahir premature, terlalu kecil atau buta
- c. Nyeri menetap di perut bagian bawah
- d. Kanker serviks (mulut rahim)

2. Bagi Laki-laki

- a. Kemandulan
- b. Rasa sakit yang menetap
- c. Meninggal

3. Bagi Bayi

- a. Infeksi mata
- b. Pneumonia
- c. Infeksi darah
- d. Kerusakan otak

e. Kebutaan

f. Tuli

E. Pencegahan Infeksi Menular Seksual

Infeksi menular seksual sebenarnya dapat dicegah dengan cara sebagai berikut:

1. Menjauhi seks bebas
2. Bersikap saling setia, tidak berganti-ganti pasangan seks (monogami)
3. Tidak saling meminjamkan celana dalam
4. Edukasi tentang infeksi menular seksual
5. Apabila ditemukan tanda dan gejala infeksi menular seksual segera memeriksakan diri ke petugas kesehatan

Lampiran 6

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Topik : Ketidaknyamanan Trimester III

Sasaran : Ibu Hamil

Hari/Tanggal : Sabtu, 06 April 2024

Waktu : 11.00 WIB

Tempat : RSUD Leuwiliang

A. Karakteristik Peserta

1. Jumlah Peserta: 1 orang

B. Tujuan Penyuluhan

1. Tujuan Umum

Setelah mendapatkan penyuluhan diharapkan ibu hamil dapat mengetahui tentang ketidaknyamanan trimester III.

2. Tujuan Khusus

Setelah selesai mengikuti penyuluhan diharapkan:

- a. Peserta dapat mengetahui apa saja ketidaknyamanan trimester III

C. Materi

Terlampir

D. Metode

1. Ceramah
2. Tanya jawab

E. Media

Leaflet

F. Kegiatan Penyuluhan

NO.	Tahap	Kegiatan	Waktu
1.	Pembukaan	a. Mengucapkan salam b. Perkenalan c. Pendekatan kepada klien d. Menyampaikan tujuan penyuluhan	3 menit
2.	Pengembangan	Menjelaskan materi tentang: a. Ketidaknyamanan trimester III	5 menit
3.	Tanya Jawab	Memberikan kesempatan kepada klien untuk bertanya tentang materi yang disampaikan	2 menit
4.	Evaluasi	Menanyakan kembali kepada peserta tentang materi yang disampaikan	3 menit
5.	Penutup	a. Menyimpulkan hasil penyuluhan b. ucapan terimakasih dan salam penutup	2 menit

MATERI

Ketidaknyamanan Trimester III:

A. Pusing

Akibat ketegangan otot dan kelelahan seperti ketegangan otot leher, bahu, dan penegangan pada kepala. Cara mengatasinya:

1. Bangun secara perlahan dari posisi istirahat
2. Hindari berdiri terlalu lama dalam keadaan yang panas dan keadaan yang ramai

B. Oedema/Bengkak

Ada tekanan pembesaran uterus terhadap pembuluh darah saat duduk maupun berbaring.

1. Hindari posisi berbaring terlentang
2. Hindari posisi berdiri untuk waktu lama, istirahat dengan berbaring ke kiri dengan kaki yang ditinggikan
3. Hindari kaos yang ketat/takli/pita yang ketat pada kaki

C. Sering BAK

Adanya tekanan rahim karena turunnya bagian bawah janin sehingga kandung kemih tertekan. Cara mengatasinya:

1. Jangan menahan untuk buang air kecil
2. Personal hygiene
3. Memperbanyak minum di pagi hari dan siang hari, minimal 8 gelas sehari
4. Mengurangi minuman seperti teh, kopi, soda

D. Perut Kembung

Gerakan lambung dalam mencerna makanan menurun, penekanan rahim pada usus besar, karena peningkatan hormon progesterone. Cara mengatasinya:

1. Hindari makanan yang mengandung gas seperti brokoli, kacang polong, kubis, kentang, bawang, dan jengkol
2. Mengunyah makanan secara sempurna dan BAB secara teratur
3. Posisi *knee chest* (posisi sujud, dada ditempelkan ke lantai)

E. Hemoroid/Wasir

Karena konstipasi dan tekanan dari rahim terhadap vena hemoroida sehingga mengganggu sirkulasi darah. Cara mengatasinya:

1. Mengonsumsi makanan yang mengandung serat seperti buah dan sayuran
2. Mandi air hangat atau compress hangat
3. Senam kegel, untuk memperkuat otot perineal

F. Sesak Nafas

Penekanan rahim yang membesar terhadap diafragma berkurang usia kehamilan 37-40 minggu. Cara mengatasinya:

1. Merentangkan tangan di atas kepala serta menarik nafas panjang secara periodic atau senam hamil
2. Memakai pakaian yang longgar
3. Hindari tempat yang mengandung polusi udara

G. Nyeri Punggung/Pinggang

Berubahnya titik berat tubuh yang cenderung ke depan karena pembesaran rahim. Cara mengatasinya:

1. Menggunakan bra yang menopang payudara
2. Menggunakan bantal waktu tidur untuk meluruskan punggung
3. Menggunakan Kasur yang keras untuk tidur
4. Menggunakan alas kaki datar

H. Sulit Tidur

Tidak nyaman karena pembesaran rahim, sesak nafas, dan sering buang air kecil,. Cara mengatasinya:

1. Menggunakan teknik relaksasi, seperti mendengar music dan latihan pernafasan
2. Mandi air hangat, minum-minuman hangat seperti susu sebelum pergi tidur
3. Tidur tepat waktu

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Topik : Senam Hamil dan *Knee Chest*

Sasaran : Ibu Hamil

Hari/Tanggal : Sabtu, 06 April 2024

Waktu : 11.00 WIB

Tempat : RSUD Leuwiliang

A. Karakteristik Peserta

1. Jumlah Peserta: 1 orang

B. Tujuan Penyuluhan

1. Tujuan Umum

Setelah mendapatkan penyuluhan diharapkan ibu hamil dapat mengetahui tentang gerakan senam hamil dan *knee chest*.

2. Tujuan Khusus

Setelah selesai mengikuti penyuluhan diharapkan:

- a. Peserta dapat mengetahui pengertian senam hamil dan *knee chest*
- b. Peserta dapat mengetahui manfaat senam hamil dan *knee chest*
- c. Peserta dapat mengetahui gerakan senam hamil dan *knee chest*

C. Materi

Terlampir

D. Metode

1. Demonstrasi

E. Media

-

F. Kegiatan Penyuluhan

NO.	Tahap	Kegiatan	Waktu
1.	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengucapkan salam b. Perkenalan c. Pendekatan kepada klien d. Menyampaikan tujuan penyuluhan 	3 menit
2.	Pengembangan	<p>Menjelaskan materi tentang:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Pengertian senam hamil dan <i>knee chest</i> b. Manfaat senam hamil dan <i>knee chest</i> c. Gerakan senam hamil dan <i>knee chest</i> 	7 menit
3.	Tanya Jawab	Memberikan kesempatan kepada klien untuk bertanya tentang materi yang disampaikan	2 menit
4.	Evaluasi	Menanyakan kembali kepada peserta tentang materi yang disampaikan	3 menit
5.	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> a. Menyimpulkan hasil penyuluhan b. ucapan terimakasih dan salam penutup 	2 menit

MATERI

A. Pengertian Senam Hamil

Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang segar dan bugar agar dapat menjalankan rutinitas. Adapun kondisi tubuh yang demikian dapat diupayakan dengan olah tubuh yang sesuai dengan ibu hamil yaitu senam hamil (Purwati&Agustina, 2016). Senam hamil berperan untuk memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, otot otot dasar panggul dan lain-lain yang menahan tekanan tambahan dan berhubungan dengan persalinan.

Waktu pelaksanaan senam hamil dianjurkan dilakukan saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu 28-30 minggu kehamilan (Farida& Sunarti, 2015). Tiga komponen inti dari senam hamil adalah latihan pernafasan, latihan penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi. Saat ibu hamil melakukan latihan pernafasan khususnya pernafasan dalam, mereka merasakan nafasnya menjadi lebih teratur, ringan, tidak tergesa-gesa dan panjang. Disamping itu, latihan penguatan dan peregangan otot juga berdampak pada berkurangnya ketegangan ibu hamil. Di akhir program senam hamil, terdapat latihan relaksasi yang menggabungkan antara relaksasi otot dan relaksasi pernapasan (Widyawati&Syahrul, 2012).

Tindakan yang dilakukan pada kehamilan sekitar 7-7,5 bulan, masih dapat dicoba melakukan posisi *knee chest* (bersujud dengan kaki sejajar pinggul dan dada sejajar lutut) 3-4 kali perhari selama 15 menit(4). Keberhasilan *knee chest* pada ibu hamil posisi letak sungsang dipengaruhi oleh factor dukungan keluarga dan kepatuhan melaksanakan kegiatan gerakan *knee chest* yang diarahkan bidan pada ibu hamil pada trimester III menjelang persalinannya sebesar 14,1% dan sisanya sebesar dan berhasil sebelum persalinan pun posisinya sudah normal.

B. Manfaat Senam Hamil dan *Knee Chest*

Senam hamil dapat diambil manfaatnya untuk perawatan tubuh serta mengurangi timbulnya berbagai gangguan akibat perubahan postur tubuh. Latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila pelaksanaannya tidak

disusun secara teratur dan intensif (Rahmawati, Rosyidah & Marharani, 2016) Asuhan kehamilan yang dilakukan oleh bidan salah satunya adalah mengajarkan ibu untuk melakukan senam hamil, mengingat pentingnya manfaat senam hamil yaitu memperbaiki sirkulasi darah. Senam hamil yang dilakukan untuk membantu kesiapan kondisi fisik ibu dalam menghadapi persalinan dan membantu mengatasi ketidaknyaman pada trimester ketiga.

Knee Chest merupakan Gerakan yang dapat dilakukan untuk memperbaiki posisi bayi sungsang dan Latihan ini memanfaatkan gravitasi untuk mendorong bayi agar merubah posisi kepala ke arah vagina.

C. Gerakan Senam Hamil

1. Mengangkat Ujung Kaki

Mengangkat ujung kaki secara berulang-ulang sesuai hitungan yang diberikan. Masing-masing 8x hitungan

2. Menekukkan Telapak Kaki

Tekukkan telapak kaki keatas sepenuhnya begitu juga kebawah. Masing-masing 8x

3. Cara tidur yang nyaman

Posisi tidur miring kekanan, dengan kepala ditopang tangan atau bantal, kaki dibawah lurus, kaki atas ditekuk, Tarik nafas & hembuskan lewat mulut. Masingmasing 8x

4. Duduk bersila

Lakukan gerakan pemanasan dengan menggerakkan kepala menengok kekanan & kekiri, miring kekanan & kekiri. Sesudah itu tundukan kepala & angkat kepala sambil menarik nafas, kemudian mengembuskannya. Lanjutkan dengan menaikan bahu kemudian menurunkannya kembali. Lakukan gerakan 8x

5. Memutar Lengan dan Mengencangkan Payudara

Letakan jari tangan dibahu. Meletakan dua lengan mejepit kedua payudara & mengangkat payudara ke atas dengan kedua siku tersebut. Lakukan gerakan ini dengan memutar lengan. Lepas perlahan-lahan kemudian lanjutkan dengan mengangkat kedua siku keatas & kembali ke posisi semula lakukan gerakan 8x

6. Gerakan Relaksasi

Posisi tidur miring kekanan, kepala ditopang tangan atau bantal, kaki dibawah lurus, kaki atas ditekuk, Tarik nafas & hembuskan lewat mulut (Cara tidur nyaman). Lakukan gerakan mengangkat kaki atas setinggi pinggul, kemudian turunkan, lanjutkan dengan mengangkat kaki atas, tekuk ke arah perut dengan kaki bawah sejajar, luruskan & kembali keposisi semula, ulangi gerakan dengan posisi miring ke kiri masing-masing 8x

7. Gerakan Pergelangan Kaki Dan Mengayuh sepeda

Posisi tubuh terlentang. Kedua kaki lurus tekanlah jari-jari kaki lurus ke bawah & tekuk keatas kembali. Putar pergelangan kaki dari arah kanan ke kiri & sebaliknya. Lanjutkan pergerakan dengan kaki seolah-olah mengayuh sepeda dengan kedua tangan disisi samping untuk menahan. Lakukan gerakan masing-masing 8x

8. Mengangkat Panggul

Posisi tidur terlentang dengan kedua kaki ditekuk. Kedua tangan diletakan disamping untuk menahan badan. Tarik napas, tahan sambil mengencangkan otot panggul, tahan beberapa detik, lalu kembali keposisi semula sambil menghembuskan napas. Lakukan gerakan 8x

9. Latihan Meneran

Posisi tidur terlentang, rangkul paha dengan tangan sampai siku. Lakukan dengan posisi miring ke kiri & kanan. Lanjutkan dengan posisi terlentang & merangkul kedua paha dengan lengan sampai siku. Sambil menarik napas angkat kepala, pandangan keperut lalu hembuskan napas. Lakukan 8x

10. Melenturkan Punggung

Posisi merangkak, bahu sejajar dengan kedua lengan dibuka sejajar. Dengan membuka kaki, angkat punggung & tundukan kepala, sambil menarik napas tahan beberapa detik kemudian kembali ke posisi semula, pada posisi kembali otot punggung rileks. Ulangi gerakan sampai 8x

11. Gerakan Anti Sungsang atau *Knee Chest*

Posisi menungging. Tangan rileks disamping tubuh & kedua kaki terbuka, ditekuk sejajar bahu. Letakan kepala dikedua tangan, turunkan

dada perlahan-lahan sampai menyentuh kasur, kepala menoleh ke samping kiri atau kanan. Letakan siku diatas kasur, geser sejauh mungkin dan tubuh kesamping. Ulangi gerakan sampai 8x

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Topik : Persiapan Persalinan
Sasaran : Ibu Hamil
Hari/Tanggal : Sabtu, 04 Mei 2024
Waktu : 10.00 WIB
Tempat : RSUD Leuwiliang

A. Karakteristik Peserta

1. Jumlah Peserta: 1 orang

B. Tujuan Penyuluhan

1. Tujuan Umum

Setelah mendapatkan penyuluhan diharapkan ibu hamil dapat mengetahui tentang tanda bahaya kehamilan.

2. Tujuan Khusus

Setelah selesai mengikuti penyuluhan diharapkan:

- a. Peserta dapat mengetahui pengertian persalinan siaga
- b. Peserta dapat mengetahui hal yang harus dipersiapkan saat persalinan

C. Materi

Terlampir

D. Metode

1. Ceramah
2. Tanya jawab

E. Media

Leaflet

A. Kegiatan Penyuluhan

NO.	Tahap	Kegiatan	Waktu
1.	Pembukaan	a. Mengucapkan salam b. Perkenalan c. Pendekatan kepada klien d. Menyampaikan tujuan penyuluhan	3 menit
2.	Pengembangan	Menjelaskan materi tentang: a. Pengertian persalinan siaga b. Hal yang harus dipersiapkan saat persalinan	5 menit
3.	Tanya Jawab	Memberikan kesempatan kepada klien untuk bertanya tentang materi yang disampaikan	2 menit
4.	Evaluasi	Menanyakan kembali kepada peserta tentang materi yang disampaikan	3 menit
5.	Penutup	a. Menyimpulkan hasil penyuluhan b. ucapan terimakasih dan salam penutup	2 menit

MATERI

A. Persalinan Siaga

Persalinan siaga adalah persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan (perawat maternitas, bidan, atau dokter) dengan kesiapan yang baik dari ibu dan keluarga.

B. Persiapan Persalinan

1. Persiapan Ibu

- a. Telah mengikuti kelas ibu hamil setidaknya 4 kali selama kehamilan 1x trimester I, 1x trimester II, dan 2x trimester III.
- b. Melakukan perawatan-perawatan yang dianjurkan selama kehamilan gizi, perawatan payudara, senam hamil, dll.
- c. Siap mental, yakin persalinan akan berhasil dan menyenangkan
- d. Mengerti tanda-tanda persalinan dan segera datang ke pelayanan kesehatan yang sudah direncanakan.

2. Persiapan Keluarga

- a. Bersama ibu merencanakan tempat persalinan (bidan praktek, dokter praktek, puskesmas, atau rumah sakit).
- b. Mempersiapkan transportasi bila sewaktu-waktu tanda persalinan muncul (mobil, motor, ambulans, dll).
- c. Bersama ibu mempersiapkan barang yang dibawa ketika persalinan.
- d. Mempersiapkan materi, kebutuhan uang yang dibutuhkan. Bisa melalui jampersal atau Tabungan pribadi.

C. Perlengkapan Persalinan

1. Buku KIA

Sebaiknya selain buku ini harus dijaga baik (tidak boleh hilang) ibu hamil dan keluarga juga membaca buku KIA ini. Dalam persalinan, buku KIA digunakan sebagai salah satu sumber untuk menentukan cara persalinan.

2. Jarik 2 buah, baju berkancing depan

Ibu memakai jarik untuk bersalin dan selepas persalinan. Baju atas adalah baju berkancing yang berbahan dasar kaos (agar tidak panas, dan mudah untuk dilepas serta mudah untuk menyusui).

3. Pembalut persalinan dan celana dalam

Pembalut khusus ibu bersalin yang besar dan celana dalam yang nyaman untuk ibu.

4. Perlengkapan untuk bayi baru lahir

Minimal membawa 2 baju bayi, 2 popok bayi, saryng tangan dan kaki bayi, selimut bayi 2 buah, topi bayi, dan selimut tebal. (penggunaan gurita tidak diperbolehkan/dianjurkan karena dapat menekan perut bayi)

5. Dan persiapan pribadi lain untuk menginap