

Lampiran 1

LAMPIRAN**LEMBAR KEGIATAN BIMBINGAN LTA**

Nama Mahasiswa : Sita Hilmiyatullatifah

NIM : P17324221036

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Kehamilan Pada Ny. I Usia 30 tahun
G2P1A0 hamil 33 minggu dengan Ketidaknyamanan
Fisiologis

Dosen Pembimbing : Sri Mulyati, SKM., MKM

No	Hari, Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran Rekomendasi	Ttd Mahasiswa	Ttd Pembimbing
1.	Senin, 18 Maret 2024	Dasar penyusunan LTA dan sistem pengambilan serta konfirmasi kasus	Pengampilan kasus di minggu pertama atau kedua	Sita Hilmiyatul latifah	Sri Mulyati, SKM., MKM
2.	Senin, 25 Maret 2024	Teknik pengambilan kasus	Cari kasus yang memenuhi syarat	Sita Hilmiyatul latifah	Sri Mulyati, SKM., MKM
3.	Sabtu, 30 Maret 2024	Konsultasi kasus	Disetujui. Lanjutkan asuhan	Sita Hilmiyatul latifah	Sri Mulyati, SKM., MKM
4.	Kamis, 04 April 2024	Konsultasi asuhan kasus	Selain asuhan pada nyeri punggung, penuhi asuhan kehamilannya.	Sita Hilmiyatul latifah	Sri Mulyati,

					SKM., MKM
5.	Jumat, 05 April 2024	Konsultasi dokumentasi kasus	Pahami diagnosa kasus dan faktor predisposisi nyeri punggung bagian bawah	Sita Hilmiyatul latifah	Sri Mulyati, SKM., MKM
6.	Rabu, 17 April 2024	Konsultasi dokumentasi kasus	Pahami penulisan data subyektif dan kebutuhan lainnya pada masa kehamilan	Sita Hilmiyatul latifah	Sri Mulyati, SKM., MKM
7.	Senin, 22 April 2024	Konsultasi BAB IV	Revisi BAB IV dan persiapkan data puskesmas untuk BAB I	Sita Hilmiyatul latifah	Sri Mulyati, SKM., MKM
8.	Kamis, 25 April 2024	Konsultasi BAB III dan IV	Revisi BAB IV dan persiapkan data puskesmas untuk BAB I	Sita Hilmiyatul latifah	Sri Mulyati, SKM., MKM
9.	Rabu, 15 Mei 2024	Konsultasi BAB III dan IV	Revisi BAB III dan IV	Sita Hilmiyatul latifah	Sri Mulyati, SKM., MKM
10.	Rabu, 29 Mei 2024	Konsultasi revisi BAB III dan IV	Revisi BAB III dan IV	Sita Hilmiyatul latifah	Sri Mulyati, SKM., MKM
11.	Selasa, 4 Juni 2024	Konsultasi BAB I,II dan revisi BAB III dan IV	Revisi BAB I, II, III dan IV	Sita Hilmiyatul	Sri Mulyati,

				latifah	SKM., MKM
12.	Rabu, 5 Juni 2024	Konsultasi BAB I,II dan revisi BAB III dan IV	Revisi BAB I, II, III dan IV	Sita Hilmiyatul latifah	Sri Mulyati, SKM., MKM
13.	Selasa, 11 Juni 2024	Konsultasi revisi BAB I,II, III, IV	Revisi BAB I,II, III, IV, V dan VI	Sita Hilmiyatul latifah	Sri Mulyati, SKM., MKM
14.	Sabtu, 15 Juni 2024	Konsultasi BAB I,II, III, IV, V dan VI	Revisi BAB I,II, III, IV, V dan VI	Sita Hilmiyatul latifah	Sri Mulyati, SKM., MKM
15.	Rabu, 19 Juni 2024	Konsultasi LTA	ACC dan daftarkan untuk sidang	Sita Hilmiyatul latifah	Sri Mulyati, SKM., MKM

Lampiran 2

**LEMBAR KEGIATAN KONSULTASI
PASCA UJIAN SIDANG**

Nama Mahasiswa : Sita Hilmiyatullatifah
 NIM : P17324221036
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Kehamilan Pada Ny. I Usia 30 tahun
 G2P1A0 Hamil 33 minggu dengan Ketidaknyamanan
 Fisiologis
 Tanggal Ujian LTA : Senin, 24 Juni 2024
 Penguji LTA : 1. Hj. Enung Harni S, S.Kp., MKM
 2. Ina Handayani, M.Keb
 3. Sri Mulyati, SKM, MKM

No	Hari, Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran Rekomendasi	Nama Penguji	Ttd Penguji
1.	Jum'at, 28 Juni 2024	Konsultasi Pasca Sidang	Perbaiki tabel	Sri Mulyati, SKM., MKM	
2.	Senin, 1 Juli 2024	Konsultasi Pasca Sidang	ACC	Sri Mulyati, SKM., MKM	
2.	Jum'at, 28 Juni 2024	Konsultasi Pasca Sidang	ACC	Hj. Enung Harni S, S.Kp., MKM	
3.	Jum'at, 28 Juni 2024	Konsultasi Pasca Sidang	ACC	Ina Handayani, M.Keb	

Lampiran 3

PERSETUJUAN PASIEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Irfan
 Usia : 28 tahun
 Hubungan dengan pasien : suami
 Alamat : Kp. Malang Mengah

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 : Indriyani
 Usia : 30 tahun
 Alamat : Kp. Malang Mengah
 Diagnosa : RTU I usia 30 tahun G3P1A0 hamil 33 minggu dengan ketidaknyamanan fisiologis

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bogor, 30 Maret2024

(Handwritten Signature)

(.....)

Lampiran 4

PERSETUJUAN PEMBIMBING LAHAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dewi Sukreni, S.Si, M.KM.
 NIP : 197206191002032003
 Jabatan : Bidan Madya
 Institusi : Puskesmas Cibeeng

Menyatakan telah memberikan persetujuan kepada:

Nama Mahasiswa : Seta Himiyarwanan
 NIM : 17324221036

Unuk memberikan asuhan kebidanan sebagai bagian dri penyusunan Laporan Tugas Akhir kepada pasien berikut:

Nama Pasien : Ny. Indri
 Alamat : Kp. Malang Mengah
 Diagnosa : Ny. I Wita 30 tahun G1P1A0 hamil 33 minggu dengan ketidaknyamanan fokalosis, janin tunggal hidup intrauterin, presentasi kepala

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakn sebagaimana mesinya.

Bogor,2024

(.....
 Dewy Sukreni, S.Si, M.KM.
 KESEHATAN.....)



Lampiran 5

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Pokok Bahasan : Tanda Bahaya Kehamilan

Sub Topik : Tanda Bahaya Kehamilan

Waktu : 10 menit

Sasaran / Jumlah : Ny. I

Tempat : Puskesmas Ciseeng

1. Tujuan Umum

Setelah dilakukan penyuluhan tentang tanda bahaya kehamilan ibu dapat mengenali tanda bahaya pada masa kehamilan.

2. Tujuan Khusus

Setelah dilakukan penyuluhan tentang tanda bahaya kehamilan ibu hamil diharapkan mampu :

- 1) Mengetahui apa itu tanda bahaya kehamilan
- 2) Mengetahui apa saja tanda bahaya kehamilan

3. Materi

- 1) Pengertian tanda bahaya kehamilan
- 2) Macam-macam tanda bahaya kehamilan

4. Metode

- 1) Ceramah
- 2) Tanya jawab

5. Media

Buku KIA

6. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap	Waktu	Kegiatan	Kegiatan Peserta
1.	Pembukaan	1 Menit	1. Mengucapkan Salam Pembuka	1. Menjawab Salam 2. Memperhatikan

			2. Menjelaskan Tujuan	
2.	Pembahasan	7 Menit	1. Pengertian tanda bahaya kehamilan 2. Macam-macam tanda bahaya kehamilan	1. Memperhatikan 2. Mendengarkan Penjelasan
3.	Penutup	2 Menit	1. Kesimpulan 2. Penutupan	1. Menanyakan kembali apa yang sudah dijelaskan 2. Memperhatikan 3. Menjawab Pertanyaan 4. Menjawab Salam

7. Lampiran Materi

Tanda bahaya pada saat kehamilan harus diketahui oleh pasien bahkan keluarga pasien, jika tanda bahaya ini tidak terdeteksi maka akan mengakibatkan kematian. Ada 6 tanda bahaya selama hamil, yaitu:

1) Perdarahan per vagina

Darah yang keluar biasanya berwarna merah dan banyak disertai dengan rasa nyeri yang hebat.

2) Sakit kepala

Sakit kepala yang hebat, menetap dan tidak bisa dihilangkan dengan istirahat merupakan salah satu tanda bahaya pada saat kehamilan

3) Pandangan kabur

Pandangan kabur seperti perubahan visual dan secara mendadak serta berbayang disertai dengan sakit kepala.

4) Nyeri abdomen yang hebat

Nyeri abdomen yang tidak ada hubungannya dengan persalinan, nyeri yang hebat, menetap dan tidak hilang setelah diistirahatkan.

5) Bengkak

Bengkak dapat menunjukkan tanda bahaya apabila muncul pada muka dan tangan serta tidak hilang setelah diistirahatkan.

6) Bayi bergerak kurang dari seperti biasanya

Pergerakan bayi di dalam Rahim paling sedikit 3x dalam periode 3 jam, jika dalam rentang tersebut tidak ada atau melemah gerakan bayi merupakan salah satu tanda bahaya kehamilan.

Lampiran 6

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Pokok Bahasan	: Body Mekanik
Sub Topik	: Body Mekanik
Waktu	: 10 menit
Sasaran / Jumlah	: Ny. I
Tempat	: Puskesmas Ciseeng

1. Tujuan Umum

Setelah dilakukan penyuluhan tentang body mekanik, ibu dapat mempraktikkan posisi tubuh yang benar pada aktivitas sehari-hari.

2. Tujuan Khusus

Setelah dilakukan penyuluhan tentang body mekanik ibu hamil diharapkan mampu :

- 1) Mengetahui apa itu body mekanik
- 2) Mengetahui bagaimana posisi yang benar untuk melakukan aktivitas sehari-hari bagi ibu hamil.

3. Materi

- 1) Pengertian body mekanik
- 2) Macam-macam posisi yang benar untuk melakukan aktivitas sehari-hari bagi ibu hamil.

4. Metode

- 1) Ceramah
- 2) Tanya jawab

5. Media

Buku KIA

6. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap	Waktu	Kegiatan	Kegiatan Peserta
----	-------	-------	----------	------------------

1.	Pembukaan	1 Menit	1. Mengucapkan Salam Pembuka 2. Menjelaskan Tujuan	1. Menjawab Salam 2. Memperhatikan
2.	Pembahasan	7 Menit	1. Pengertian body mekanik 2. Macam-macam body mekanik yang benar untuk aktivitas sehari-hari	1. Memperhatikan 2. Mendengarkan Penjelasan
3.	Penutup	2 Menit	1. Kesimpulan 2. Penutupan	1. Menanyakan kembali apa yang sudah dijelaskan 2. Memperhatikan 3. Menjawab Pertanyaan 4. Menjawab Salam

7. Lampiran Materi

1) Pengertian Body Mekanik

Body mekanik adalah penggunaan tubuh yang efisien, terkoordinir dan aman untuk menghasilkan pergerakan dan mempertahankan keseimbangan selama aktivitas.

2) Manfaat Body Mekanik

- a. Tubuh jadi rileks,
- b. Tonus otot menjadi baik,
- c. Mengatasi stress,
- d. Relaksasi dan
- e. Memperlancar peredaran darah menuju otot dan organ tubuh yang

lain agar terjadi peningkatan kelenturan tubuh

3) Macam-macam posisi yang benar

a. Postur tubuh.

Posisi tubuh supaya dengan tulang belakang tetap tegak. Berdiri dengan cara bokong di dorongkan ke dalam, berdiri di atas kedua kaki dengan sedikit renggang dan beban berat yang terbagi sama, punggung di tegakkan, dada dan iga di angkat, bahu diturunkan dan lutut relaks

b. Mengangkat beban dan mengambil barang.

Mengangkat beban dan mengambil barang tidak boleh sambil membungkuk, tulang belakang harus selalu tegak, kaki sebelah kanan maju satu langkah, ambil barang kemudian berdiri dengan punggung tetap tegak. Ketika mengangkat beban hendaknya dibawa dengan kedua tangan, jangan membawa beban dengan satu tangan sehingga posisi berdiri tidak seimbang, menyebabkan posisi tulang belakang bengkok dan tidak tegak.

c. Bangun dari posisi berbaring.

Ibu hamil sebaiknya tidak bangun tidur dengan langsung dan cepat, tapi dengan pelan – pelan karena ibu hamil tidak boleh ada gerakan yang menghentak sehingga mengagetkan janin. Kalau akan bangun dari posisi baring, geser terlebih dahulu ketepi tempat tidur, tekuk lutut kemudian miring (kalau memungkinkan miring ke kiri), kemudian dengan perlahan bangun dengan menahan tubuh dengan kedua tangan sambil menurunkan kedua kaki secara perlahan. Jaga posisi duduk beberapa saat sebelum berdiri.

d. Berjalan

Pada saat berjalan ibu hamil sebaiknya memakai sepatu / sandal harus terasa pas, enak dan nyaman. Sepatu yang bertumit tinggi dan berujung lancip tidak baik bagi kaki, khususnya pada saat hamil ketika stabilitas tubuh terganggu dan edema kaki sering terjadi. Sepatu yang alasnya licin atau berpaku bukan sepatu yang aman untuk ibu hamil.

e. Berbaring

Dengan semakin membesarnya perut maka posisi berbaring terlentang semakin tidak nyaman. Posisi berbaring terlentang tidak dianjurkan pada ibu hamil karena dapat menekan pembuluh darah yang sangat penting yaitu vena cava inferior sehingga mengganggu oksigenasi dari ibu ke janin. Sebaiknya ibu hamil membiasakan berbaring dengan posisi miring ke kiri sehingga sampai hamil besar sudah terbiasa. Untuk memberikan kenyamanan maka letakkan guling diantara kedua kaki sambil kaki atas ditekuk dan kaki bawah lurus.

Lampiran 7

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Pokok bahasan : Metode non farmakologi nyeri punggung bawah

Sub pokok bahasan : Kompres hangat

Waktu : 15 menit

Sasaran : Ny. I

Tempat : Rumah Ny. I

1. Tujuan Umum

Agar ibu dapat mengetahui dan dapat mempraktikkan kompres hangat dengan baik dan benar

2. Tujuan Khusus

- 1) Ibu mengetahui pengertian nyeri punggung
- 2) Ibu mengetahui manfaat kompres hangat
- 3) Ibu dapat mengaplikasikannya di rumah

3. Materi

- 1) Pengertian nyeri punggung
- 2) Manfaat kompres hangat
- 3) Cara pengaplikasian

4. Metode

- 1) Ceramah
- 2) Tanya jawab
- 3) Demonstrasi

5. Media

Leaflet

6. Kegiatan penyuluhan

No	Tahap	Waktu	Kegiatan	Kegiatan Peserta
1.	Pembukaan	1 Menit	1. Mengucapkan Salam Pembuka	1. Menjawab Salam 2. Memperhatikan

			2. Menjelaskan Tujuan	
2.	Pembahasan	12 Menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian nyeri punggung 2. Manfaat kompres hangat 3. Cara pengaplikasian kompres hangat 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memperhatikan 2. Mendengarkan Penjelasan 3. Dapat mempraktikkan dengan baik dan benar
3.	Penutup	2 Menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesimpulan 2. Penutupan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menanyakan kembali apa yang sudah dijelaskan 2. Memperhatikan 3. Menjawab Pertanyaan 4. Menjawab Salam

7. Materi

1) Pengertian nyeri punggung

Nyeri punggung adalah rasa tidak nyaman yang diakibatkan karena rahim yang semakin membesar dan berat badan bertambah yang menyebabkan otot jadi bekerja lebih berat, jadi dapat menyebabkan stress pada otot dan sendi.

2) Manfaat Kompres hangat

Salah satu cara pengobatan nyeri punggung yaitu secara non farmakologis, yaitu dengan kompres hangat. Penerapan dengan cara non farmakologis menjadi bahan pengobatan pilihan untuk menghilangkan nyeri punggung bagian bawah dikarenakan tidak ada efek sampingnya. Selain itu menggunakan metode nonfarmakologis juga tidak perlu membutuhkan biaya yang sangat mahal dan lebih mudah untuk dilakukan oleh ibu hamil trimester III di rumahnya masing-masing. Efek fisiologinya yaitu tubuh

menjadi lebih rileks, rasa nyeri jadi lebih hilang bahkan turun dan sirkulasi darah ibu hamil menjadi lancar.

3) Cara Pengaplikasian kompres hangat

Kompres hangat menggunakan air dengan suhu 37-40° C, kemudian gunakan handuk yang dicelupkan pada air tersebut lalu peras dan tempelkan pada punggung ibu hamil selama 15 menit dilakukan 1 hari sekali selama 3 hari kunjungan dan kemudian dievaluasi sebelum di intervensi dan sesudah di intervensi.

Lampiran 8

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Pokok bahasan : Senam
 Sub topik : Senam Hamil
 Waktu : 15 menit
 Sasaran / jumlah : Ny. I
 Tempat : Rumah Ny. I

1. Tujuan umum

Setelah diberi penyuluhan peserta dapat memahami dan mempraktikkan senam hamil dirumah.

2. Tujuan Khusus

- 1) Menjelaskan pengertian senam hamil
- 2) Menjelaskan manfaat senam hamil
- 3) Menjelaskan dan mengajarkan tata cara senam hamil

3. Materi

- 1) Pengertian senam hamil
- 2) Manfaat senam hamil
- 3) Tatacara senam hamil

4. Metode

Demonstrasi

5. Media

Leaflet

6. Proses kegiatan penyuluhan

No	Tahap	Waktu	Kegiatan	Kegiatan Peserta
1.	Pembukaan	1 Menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan Salam Pembuka 2. Menjelaskan Tujuan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjawab Salam 2. Memperhatikan
2.	Pembahasan	12 Menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian senam hamil 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memperhatikan 2. Mendengarkan Penjelasan

			2. Manfaat senam hamil 3. Cara pengaplikasian senam hamil	3. Dapat mempraktikkan dengan baik dan benar
3.	Penutup	2 Menit	1. Kesimpulan 2. Penutupan	1. Menanyakan kembali apa yang sudah dijelaskan 2. Memperhatikan 3. Menjawab Pertanyaan 4. Menjawab Salam

7. Lampiran Materi

1) Pengertian senam hamil

Senam hamil merupakan sebuah program fisik yang sangat penting bagi calon ibu untuk mempersiapkan saat persalinannya. Senam hamil adalah gerakan senam yang dirancang khusus oleh para ahli medis dan kebugaran untuk menguatkan otot-otot kewanitaan guna mempermudah proses persalinan nantinya. Senam hamil ini diindikasikan untuk semua kehamilan sehat, sejak usia kandungan 5-8 bulan (> 20-32 minggu), kurang efektif apabila >8 bulan. Pelaksanaan minimal 1-2 seminggu. Sesuai dengan kondisi tubuh.

2) Manfaat senam hamil

- a. Menguasai teknik pernapasan
- b. Memperkuat elastisitas otot
- c. Mengurangi keluhan
- d. Melatih relaksasi
- e. Menghindari kesulitan saat persalinan

3) Tata cara senam hamil

a. Senam untuk kaki

- Duduklah dengan kaki diluruskan ke depan dengan tubuh bersandar tegak lurus (rileks)
- Tarik jari-jari kaki ke arah tubuh secara perlahan-lahan lalu lipat ke depan.
- Lakukan sebanyak 10 kali, penghitungan sesuai Gerakan
- Tarik kedua telapak kaki ke arah tubuh secara perlahan-lahan dan dorong ke depan. Lakukan sebanyak 10 kali, penghitungan sesuai Gerakan

b. Senam duduk bersila

- Duduklah bersila
- Letakkan kedua telapak tangan di atas lutut
- Tekan lutut ke bawah dengan perlahan-lahan Lakukanlah sebanyak 10 kali.
- Lakukan senam duduk bersila ini selama 10 menit sebanyak 3 kali sehari.

c. Cara tidur nyaman

- Berbaringlah miring pada sebelah sisi dengan lutut ditebuk

d. Senam untuk pinggang (posisi terlentang)

- Tidurlah terlentang dan tekuklah lutut jangan terlalu lebar, arah telapak tangan ke bawah dan berada di samping badan
- Angkatlah pinggang secara perlahan
- Lakukan sebanyak 10 kali

e. Senam untuk pinggang (Posisi Merangkak)

- Sambil menarik nafas angkat perut berikut punggung ke atas dengan wajah menghadap ke bawah membentuk lingkaran
- Sambil perlahan-lahan mengangkat wajah hembuskan nafas, turunkan punggung kembali dengan perlahan
- Lakukan sebanyak 10 kali

- f. Senam dengan satu lutut
- Tidurlah terlentang, tekuk lutut kanan
 - Lutut kanan digerakkan perlahan ke arah kanan lalu kembalikan
 - Lakukanlah sebanyak 10 kali
 - Lakukanlah hal yang sama untuk lutut kiri
- g. Senam dengan kedua lutut
- Tidurlah terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua lutut saling menempel
 - Kedua tumit dirapatkan, kaki kiri dan kanan saling menempel
 - Kedua lutut digerakkan perlahan ke arah kiri dan kanan
 - Lakukan sebanyak 8 kali
- h. Latihan cara pernafasan saat persalinan
- Cari posisi yang nyaman (duduk bersandar antara duduk dan berbaring serta kaki diregangkan)
 - Tarik nafas dari hidung dan keluarkan melalui mulut dan usahakan tetap rileks

