

Lampiran 1

LEMBAR KEGIATAN BIMBINGAN LTA

Nama Mahasiswa : Syifa Natasya Salsabila

NIM : P17324221080

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Pada Ny. C usia 23 Tahun

dengan ketidaknyamanan fisiologis di Puskesmas Ciawi

Dosen Pembimbing : Dedes Fitria, M.Keb

No	Hari, Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran Rekomendasi	Ttd Mahasiswa	Ttd Pembimbing
1.	Selasa, 04 April 2024	Bimbingan LTA	Konsultasi Judul		
2.	Sabtu, 06 Maret 2024	Bimbingan LTA	Konsultasi Judul		
3.	Jumat, 19 April 2024	Bimbingan LTA	Konsultasi Judul dan penyusunan BAB IV		
4.	Senin, 29 April 2024	Bimbingan LTA	Konsultasi Judul dan penyusunan BAB IV		
5.	Jumat, 24 Mei 2024	Bimbingan LTA	Perbaikan SOAP BAB IV dan BAB 1		
6.	Jum'at, 31 Mei 2024	Bimbingan LTA	Perbaikan BAB I, II, III dan IV		

7.	Selasa, 04 Juni 2024	Bimbingan LTA	Perbaiki BAB I, II, III dan IV		
8.	Rabu, 05 Juni 2024	Bimbingan LTA	Perbaiki BAB I, II, III dan IV		
9.	Kamis, 13 Juni 2024	Bimbingan LTA	Perbaiki BAB I, II, III, IV		
10.	Minggu, 16 Juni 2024	Bimbingan LTA	Perbaiki BAB I, II, III, IV, V, VI dan abstrak		
11.	Rabu, 19 Juni 2024	Bimbingan LTA	Perbaiki BAB I, II, III, IV, V, VI dan abstrak		
12.	Jum'at, 21 Juni 2024	Bimbingan LTA	Perbaiki BAB I, II, III, IV, V, VI, abstrak dan Lampiran		

LEMBAR KEGIATAN PASCA SIDANG LTA

Nama Mahasiswa : Syifa Natasya Salsabila
NIM : P17324221080
Judul LTA : Asuha Kebidanan Kehamilan pada Ny. C usia 23 dengan
Ketidaknyamanan Fisiologis di Puskesmas Ciawi
Tanggal Ujian LTA : Selasa, 25 Juni 2024
Penguji LTA : 1. Novita Dewi Pramanik, M.Keb
2. Ir.Fauzia Djamilus, M.Kes
3. Dedes Fitria, M.Keb

No	Hari, Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran Rekomendasi	Nama Penguji	Ttd Penguji
1.	Senin, 01 Juli 2024	Konsultasi LTA pasca sidang	ACC	Dedes Fitria, M.Keb	
2.	Senin, 01 Juli 2024	Konsultasi LTA pasca sidang	ACC	Novita Dewi Pramanik, M.Keb	
3.	Senin, 01 Juli 2024	Konsultasi LTA pasca sidang	ACC	Ir.Fauzia Djamilus, M.Kes	

LEMBAR PERSETUJUAN PASIEN

PERSETUJUAN PASIEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sofyan
Usia : 23 tahun
Hubungan dengan pasien : Suami
Alamat : Pt. Bungkayan Rt.02/01 Pk. Cahay

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

Nama : Ny. Citra
Usia : 23 tahun
Alamat : Pt. Bungkayan Rt.02/01 Pk. Cahay
Diagnosa : Nila c usia 23 tahun di pu Ao usia trimester III
5 minggu Dengan hasil ultrasonografi
Anatomi Trimester II

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bugur, 09 April 2024

Sofyan
(.....)

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING LAHAN

PERSETUJUAN PEMBIMBING LAHAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : I. Suryaningrum, S.Tr., Kab. Bd
NIP : 196801011973112001
Jabatan : CI Puskesmas Ciawi
Institusi : Puskesmas Ciawi

Menyatakan telah memberikan persetujuan kepada:

Nama Mahasiswa : Syifa Nurafya Cahaya
NIM : P1332422080

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

Nama Pasien : Ny. C
Alamat : ke Bendayan 1 No 2/01 Per. Ciawi
Diagnosa : Ny. C usia 23 tahun G1P0A0 usia kehamilan 5 bulan terdapatnya mola hidantriestris II

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bogor, 04 April 2024


(.....)

Lampiran 4

LEMBAR KEGIATAN PASCA SIDANG LTA
LEMBAR KEGIATAN KONSULTASI PASCA UJIAN SIDANG LTA

Nama Mahasiswa : Syifa Natasya Salsabila
NIM : P17324221080
Judul LTA : ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN PADA NY. C
USIA 23 TAHUN DENGAN KETIDAKNYAMANAN
FISIOLOGIS DI PUSKESMAS CIAWI
Tanggal Ujian LTA : Selasa, 25 Juni 2024
Penguji LTA : 1.
2.
3.

No	Hari, Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran Rekomendasi	Nama Penguji	Ttd Penguji

Lampiran 5

SATUAN ACARA PENYULUHAN
Ketidaknyamanan Trimester III, Eliminasi & Personal Hygiene, Body
Mekanik,
Kompres Hangat, Senam Hamil, Tanda Bahaya Kehamilan,
Tanda Prsalinan Dan Persiapan Persalinan.

Pokok Bahasan : Kehamilan
Sasaran : Ibu hamil (Ny. C)
Tempat : Puskesmas Ciawi
Hari/Tanggal : 04 April 2024
Alokasi waktu : menit
Metode : Diskusi dan Tanya Jawab

A. Tujuan Umum

Setelah mendapatkan penyuluhan diharapkan ibu mengetahui penyebab ketidaknyamanan yang dialaminya, Bagaimana cara mengatasi keluhan Eliminasi & personal Hygiene, dapat melakukan body mekanik, kompres hangat, senam hamil secara mandiri di rumah, mengetahui tanda bahaya kehamilan, persiapan persalinan, tanda persalinan dan keluhan nyeri pinggang yang di rasakan teatasi.

B. Tujuan Khusus

1. Menjelaskan penyebab ketidaknyamanan pada trimester III
2. MENjelaskan cara mengatasi eliminasi & personal hygiene
3. Melakukan body mekanik secara mandiri
4. Melakukan kompres hangat secara mandiri
5. Melakukan senam hamil
6. Menjelaskan tanda bahay ibu hamil dan tanda ibu bersalin
7. Menjelaskan persiapan persalinan

C. Materi/Isi

1. Pengertian dan macam-macam ketidaknyamanan pada trimester III
2. Pengertian eliminasi dan personal hygiene
3. Pengertian dan manfaat kompres hangat
4. Pengertian, manfaat body mekanik
5. Pengertian, manfaat dan Gerakan senam hamil
6. Macam-macam tanda bahaya ibu hamil dan ibu bersalin
7. Apa saja persiapan persalinan

D. Metode

Demonstrasi, dan tanya jawab

E. Media

Buku KIA, Leaflet

F. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahapan	Uraian Kegiatan		Waktu
		Penyuluhan	Sasaran	
1.	Pembukaan	<ol style="list-style-type: none">1. Mengucapkan salam2. Memperkenalkan diri3. Menjelaskan tujuan penyuluhan	<ol style="list-style-type: none">1. Menjawab salam2. Menerima dengan baik3. memperhatikan	2 menit
2.	Kegiatan inti	<ol style="list-style-type: none">1. Memberikan penjelasan mengenai ketidaknyaman ibu hamil trimester III2. Memberikan penjelasan mengenai eliminasi & personal hygiene3. Memberikan penjelasan mengenai kompres	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta mendengarkan dan memperhatikan materi2. Peserta mendengarkan dan memperhatikan materi3. Peserta mendengarkan dan memperhatikan materi	10 menit

		<p>hangat</p> <p>4. Memberikan penjelasan mengenai body mekanik</p> <p>5. Memberikan penjelasan mengenai senam hamil</p> <p>4. Memberikan penjelasan mengenai tanda bahaya ibu hamil</p>	<p>4. Peserta mendengarkan dan memperhatikan materi</p> <p>5. Peserta mendengarkan dan memperhatikan materi</p>	
3.	Penutup	Melakukan evaluasi	Menjawab pertanyaan	3 menit

MATERI SAP

KETIDAKNYAMANAN KEHAMILAN TRIMESTER III

A. Ketidaknyamanan kehamilan trimester ketiga

Kehamilan trimester ketiga merupakan trimester akhir yang berlangsung sejak minggu ke-28 hingga minggu ke-40. Ketidaknyamanan yang terjadi bisa disebabkan oleh bertambahnya ukuran bayi, perubahan hormonal, dan beragam perubahan lain yang terjadi sebagai respon tubuh ibu hamil untuk mempersiapkan kelahiran bayi.

Berikut ini adalah beberapa kondisi yang sering membuat ibu hamil tidak nyaman selama trimester ketiga dan tips menghadapinya:

1. Rasa lelah

Pertambahan berat badan dan membesarnya ukuran janin bisa membuat ibu hamil lebih mudah kelelahan. Untuk mengatasi hal tersebut, Bumil bisa melakukan hal-hal berikut ini:

- a. Memperbanyak waktu istirahat. Ketika memasuki trimester ketiga, Bumil dianjurkan untuk memperbanyak istirahat dan tidur lebih awal. Bila Bumil masih bekerja, ambillah waktu sebentar pada jam istirahat untuk memejamkan mata atau merebahkan diri.
- b. Mengonsumsi makanan sehat setiap hari, untuk menambah tenaga dan mencukupi kebutuhan nutrisi harian Bumil. Makanan yang baik untuk Bumil konsumsi antara lain roti gandum, kacang walnut, sayuran, dan buah-buahan.
- c. Rutin melakukan olahraga, seperti berjalan kaki, berenang, atau yoga untuk ibu hamil. Olahraga rutin bisa mengurangi rasa lelah yang Bumil alami selama trimester akhir ini. Luangkan waktu untuk berolahraga setidaknya 20 hingga 30 menit setiap hari.
- d. Minum air putih yang cukup. Selama hamil, Bumil perlu mencukupi kebutuhan cairan tubuh, untuk mencegah dehidrasi.
- e. Membatasi kegiatan yang tidak penting. Jika Bumil membutuhkan bantuan untuk melakukan sesuatu, jangan ragu meminta bantuan suami atau keluarga.

f. Nyeri punggung

Nyeri punggung saat kehamilan trimester tiga umumnya terjadi karena punggung Bumil harus menopang bobot tubuh yang lebih berat. Rasa nyeri ini juga dapat disebabkan hormon relaksin yang mengendurkan sendi di antara tulang-tulang di daerah panggul. Kendurnya sendi-sendi ini bisa memengaruhi postur tubuh dan memicu nyeri punggung. Pada beberapa kondisi, bobot bayi yang begitu berat juga bisa menyebabkan nyeri vagina.

Untuk mengatasi hal tersebut, Bumil bisa melakukan tips berikut ini:

1. Melakukan olahraga dan latihan panggul. Saat hamil, olahraga dan latihan panggul, seperti senam hamil, senam Kegel, dan melakukan peregangan kaki secara rutin, dinilai efektif untuk mengurangi nyeri punggung Bumil.
2. Meletakkan bantal di punggung saat tidur untuk mendukung punggung dan perut Bumil. Jika Bumil tidur dengan posisi miring, letakkan bantal di antara tungkai.
3. Duduk dengan tegak dan gunakan kursi yang menopang punggung dengan baik.
4. Menggunakan sepatu yang nyaman. Bumil bisa memilih sepatu dengan hak rendah, karena sepatu model ini lebih baik untuk menopang punggung.
5. Mengompres punggung dengan handuk hangat.
6. Bolak-balik ke toilet
7. Semakin mendekati persalinan, janin akan bergerak turun ke area panggul dan membuat Bumil merasakan adanya tekanan pada kandung kemih. Kondisi tersebut mungkin bisa membuat frekuensi buang air kecil meningkat dan membuat urine mudah keluar saat Bumil bersin atau tertawa.

Untuk mengatasi hal tersebut, Bumil bisa melakukan tips berikut:

1. Hindari minum minuman berkafein, seperti kopi, teh, atau minuman bersoda, karena bisa membuat Bumil lebih sering buang air kecil.
2. Pastikan minum air putih setidaknya 8 gelas sehari. Namun, jangan

minum sebelum tidur.

3. Jangan menahan rasa ingin buang air kecil, karena hal ini mungkin bisa meningkatkan frekuensi ke toilet.

2. Sesak Nafas

Otot yang berada di bawah paru-paru dapat tergencet oleh rahim yang terus membesar. Hal ini membuat paru-paru sulit untuk mengembang dengan sempurna, sehingga kadang bisa membuat ibu hamil sulit untuk bernapas.

Jika Bumil mengalami hal demikian, cobalah lakukan hal-hal berikut:

- a. Topang kepala dan bahu dengan bantal ketika tidur, untuk mengatasi sesak napas pada ibu hamil saat tidur.
- b. Lakukan olahraga ringan secara rutin untuk memperbaiki posisi tubuh, sehingga paru-paru bisa mengembang dengan baik.
- b. Dada terasa panas atau terbakar
- c. Rasa terbakar di dada sering dialami oleh ibu hamil pada kehamilan trimester ketiga. Kondisi ini disebabkan oleh asam lambung naik akibat perubahan hormon yang menyebabkan otot lambung menjadi rileks dan tertekannya lambung oleh rahim yang makin membesar.
- d. Hal tersebut memicu isi dan asam lambung terdorong naik ke kerongkongan, yang menimbulkan keluhan berupa rasa panas atau terbakar di dada. Untuk menghindarinya, ada beberapa langkah yang bisa Bumil lakukan, yaitu:
 - a. Teliti dalam memilih makanan. Jauhi makanan yang asam, pedas, berminyak, atau berlemak, dan jauhi minuman yang mengandung kafein.
 - b. Makanlah dengan frekuensi lebih sering namun dengan porsi yang sedikit. Jangan makan sambil berbaring atau mendekati waktu tidur.

MATERI SAP

ELIMINASI & PERSONAL HYGINE

A. Pengertian Ketidaknyaman Ibu Hamil Trimester III

Ketidaknyaman kehamilan trimester III adalah keadaan tidak nyaman yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III yaitu mulai dari umur kehamilan 28 minggu sampai 40 minggu.

B. Frekuensi Buang Air Kecil Pada Ibu hamil Trimester III

Frekuensi buang air kecil saat hamil trimester terakhir jadi lebih sering. Air seni yang bocor saat bersin, berolahraga, batuk, atau bahkan tertawa selama kehamilan adalah gejala umum yang terjadi di usia kehamilan delapan bulan.

C. Bahaya Menahan Air Kencing

Menahan Buang air kecil membuat urine yang terlalu lama tertampung di kantung kemih terinfeksi kuman. Karena jarak antara saluran kencing wanita dengan kantung kemih terbilang dekat, kuman yang ada di vagina dengan mudah menyebrang baik, lalu berkembang subur pada urine di kantung kemih dan akhirnya menyebabkan ISK.

D. Gejala-gejala infeksi saluran kemih saat hamil

Ciri-ciri infeksi saluran kemih yang disebabkan menahan kencing adalah:

1. Demam
2. Mual muntah
3. Rasa nyeri atau perih seperti terbakar saat buang air kecil
4. Urine bewarna keruh, berdarah, atau bau menyengat
5. Semakin sering buang air kecil
6. Rasa nyeri pada panggul, perut bagian bawah, dan pinggang
7. Rasa nyeri saat berhubungan intim

E. Cara menghindari infeksi saluran kemih

1. perbanyak minum di siang har dan mengurangi minum di malam hari

2. Hindari minuman yang mengandung diuretic seperti kopi, teh, alkohol, atau minuman bersoda. minuman ini yang dapat membuat lebih sering buang air kecil.
3. Ketika buang air kecil, kosongkan kandung kemih sampai tuntas.
4. Bersihkan organ intim dengan satu arah dari depan ke belakang.
5. dan keringkan organ intim menggunakan tissue atau kain/handuk bersih.
6. menggunakan pakain dalam dari bahan katun dan tidak terlalu ketat
7. serta ganti pakaian dalam sesering mungkin

MATERI SAP

KOMPRES AIR HANGAT

A. 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.

B. 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.

C. Cara Mengaplikasikan

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 diintervensi dan sesudah diintervensi

MATERI SAP

BODY MEKANIK

A. Pengertian body mekanik

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

B. Manfaat body mekanik

1. Tubuh ibu rileks,
2. Tonus otot menjadi baik,
3. Mengatasi stress,
4. Relaksasi dan
5. Memperlancar peredaran darah menuju otot dan organ tubuh yang lain agar terjadi peningkatan kelenturan tubuh

C. Posisi-posisi

1. 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

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

MATERI SAP SENAM HAMIL

A. 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.

B. Manfaat senam hamil

1. Menguasai teknik pernapasan
2. Memperkuat elastisitas otot
3. Mengurangi keluhan
4. Melatih relaksasi
5. Menghindari kesulitan saat persalinan

C. Tata cara senam hamil

1. Senam untuk kaki
 - a. Duduklah dengan kaki diluruskan ke depan dengan tubuh bersandar tegak lurus (rileks)
 - b. Tarik jari-jari kaki ke arah tubuh secara perlahan-lahan lalu lipat ke depan.
 - c. Lakukan sebanyak 10 kali, penghitungan sesuai Gerakan
 - d. Tarik kedua telapak kaki ke arah tubuh secara perlahan-lahan dan dorong ke depan. Lakukan sebanyak 10 kali, penghitungan sesuai Gerakan
2. Senam duduk bersila
 - a. Duduklah bersila
 - b. Letakkan kedua telapak tangan di atas lutut
 - c. Tekan lutut ke bawah dengan perlahan-lahan
 - d. Lakukanlah sebanyak 10 kali. Lakukan senam duduk bersila ini selama 10

menit sebanyak 3 kali sehari

3. Cara tidur nyaman

Berbaring miring pada sebelah sisi dengan lutut ditekuk

4. Senam untuk pinggang (posisi terlentang)

a. Tidurlah terlentang dan tekuklah lutut jangan terlalu lebar, arah telapak tangan ke bawah dan berada di samping badan

b. Angkatlah pinggang secara perlahan

c. Lakukan sebanyak 10 kali

5. Senam untuk pinggang (posisi merangkak)

a. Badan dalam posisi merangkak

b. Sambil menarik nafas angkat perut berikut punggung ke atas dengan wajah menghadap ke bawah membentuk lingkaran

c. Sambil perlahan-lahan mengangkat wajah hembuskan nafas, turunkan punggung kembali dengan perlahan

d. Lakukan sebanyak 10 kali

6. Senam dengan satu lutut

a. Tidurlah terlentang, tekuk lutut kanan

b. Lutut kanan digerakkan perlahan ke arah kanan lalu kembalikan

c. Lakukanlah sebanyak 10 kali

d. Lakukanlah hal yang sama untuk lutut kiri

7. Senam dengan kedua lutut

a. Tidurlah terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua lutut saling menempel

b. Kedua tumit dirapatkan, kaki kiri dan kanan saling menempel

c. Kedua lutut digerakkan perlahan-lahan ke arah kiri dan kanan

d. Lakukan sebanyak 8 kali

8. Latihan cara pernafasan persalinan

a. Cari posisi yang nyaman (duduk bersandar antara duduk dan berbaring serta kaki diregangkan)

b. Tarik nafas dari hidung dan keluarkan melalui mulut dan usahakan tetap rileks

MATERI SAP

TANDA BAHAYA DAN TANDA-TANDA PERSALINAN

A. Tanda bahaya kehamilan

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.

B. Tanda-tanda persalinan

1. Kontraksi

Pada awalnya akan terjadi beberapa kali dalam 20 menit, kemudian berkelanjutan 3x dalam 10 menit. Saat terjadi kontraksi perut akan terasa kencang dan mulas

2. Keluar Lendir bercampur darah

Lendir yang bercampur dengan darah terjadi karena mulut rahim mulai terbuka saat ada kontraksi.

3. Ketuban pecah

Setelah lendir bercampur darah keluar, ketuban akan pecah dan siap untuk melahirkan

MATERI SAP

PERSIAPAN PERSALINAN

Persiapan persalinan:

1. Tanyakan kepada bidan dan dokter tanggal perkiraan persalinan.
2. Suami atau keluarga mendampingi ibu saat periksa kehamilan.
3. Persiapan tabungan atau dana cadangan untuk biaya persalinan dan biaya lainnya.
4. Siapkan Kartu Jaminan Kesehatan atau BPJS.
5. Rencanakan melahirkan ditolong oleh dokter atau bidan di fasilitas kesehatan.
6. Siapkan KTP, Kartu Keluarga, dan keperluan lain untuk ibu dan bayi yang akan dilahirkan seperti baju bayi, baju ibu, pokok bayi dan lainnya
7. Siapkan lebih dari 1 orang yang memiliki golongan darah yang sama dan bersedia menjadi pendonor jika diperlukan.
8. Suami dan keluarga menyiapkan kendaraan jika sewaktu-waktu diperlukan.
9. Rencanakan ikut keluarga berencana (KB) setelah bersalin.

Lampiran 6

DOKUMENTASI

