

DAFTAR PUSTAKA

1. Asrinah. (2010). *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
2. Bobak , I. M., Lowedermilk, D. L., Jensen, M. D., & Perry, S. E. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
3. Dinkes Jawa Timur. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur*. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
4. Dinkes Kota Malang. (2019). *Buku Saku Profil Kesehatan Kota Malang Tahun 2019*. Malang: Dinas Kesehatan Kota Malang.
5. Erlian, E. (2012). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Frekuensi Menyusui Dan Berat Badan Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Siti Khadijah I Makassar (skripsi)*. Makassar: FIK Universitas Hasanuddin.
6. Fauziah, S., & Sutejo. (2012). *Keperawatan Maternitas Kehamilan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
7. Ika, & Saryono. (2010). *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*. Yogyakarta: Nufia Medika.
8. Ina, & Fitria, M. (2014). *ASKEB II Persalinan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
9. Jubaedah, A. (2020). *Situasi Pelayanan Kebidanan di Indonesia dalam Masa Pandemi Covid-19*. Jakarta: Sekretaris Jenderal POST PARTUM IBI.
10. Katonis, P. A., Kampourglow, A., Aggelopoulus, K., Kakavelakis, S., Lykoudis, A., Makrriannakis, K., et al. (2011). Pregnancy-related low back pain. *HiPost Partumokratia Medical Journal*,, 15(3):205-210.
11. Kemenkes RI. (2015). *Rencana Strategi Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
12. _____. (2016). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
13. Lailiyana. (2011). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan*. Jakarta: EGC.
14. Lebang, E. (2015). *Yoga Sehari-Hari*. Jakarta: Pustaka Bunda.
15. Manuaba, I. (2010). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC.

16. Marmi. (2012). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas "Peurperium Care"*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
17. Maryuani, A. (2011). *Asuhan Kebidanan pada Masa Antenatal, Edisi I*. Jakarta: In Media.
18. Mediarti, D. (2014). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 1(1):47-53.
19. Muslihatun, W. (2010). *Asuhan Neonatus, Bayi dan Balita*. Yogyakarta: Fitramaya.
20. Pantiawati. (2012). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
21. Puspitasari, E. (2014). *Asuhan Kebidanan Persalinan (Intranatal Care)*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
22. Resmi, & Saputro. (2017). *Pengaruh Yoga terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kalijajar I Kabupaten Wonosobo*. Wonosobo: FIKES UNSIQ.
23. Romauli, S. (2011). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan 1 Konsep Dasar Asuhan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
24. Rukiyah, Y. (2012). *Neonatus Bayi dan Anak Balita*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
25. Sarwono, S. (2007). *Sosiologi kesehatan: beberapa konsep beserta aplikasinya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
26. Setyo, R. (2011). *Asuhan kebidanan ibu masa nifas*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
27. Shindu, P. (2015). *Yoga Untuk kehamilan Sehat, Bahagia dan Penuh Makna, seribugar*. Bandung: Qonita.
28. Sondakh, J. S. (2013). *Asuhan Kebidanan Persalinan & Bayi Baru Lahir*. Jakarta: Erlangga.
29. Sulistyawati, A. (2012). *Pelayanan Keluarga Berencana*. Jakarta: Salemba Medika.
30. Vivian, D. (2011). *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
31. Walyani, E. S., & Purwoastuti, E. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
32. WHO. (2014). *Maternal Mortality: World Health Organization*. Jenewa: World Health Organization.

33. Yanti. (2015). *Asuhan Kebidanan Persalinan*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.

Lampiran 1 : POA Laporan COC (Continuity of Care)



INSTITUT TEKNOLOGI SAINS & KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN

POA LAPORAN TUGAS AKHIR

NO	KEGIATAN KEGIATAN	MARET 2021				APRIL 2021				MEI 2021				JUNI 2021				JULI 2021			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Pengarahan penyusunan proposal	■																			
2	Proses bimbingan dan penyusunan proposal COC		■	■																	
3	Pelaksanaan ujian proposal COC			■	■																
4	Pelaksanaan asuhan kebidanan secara Continuity of Care						■	■	■	■	■	■									
5	Pendokumentasian menggunakan manajemen												■	■	■						

Lampiran 2: Lembar Konsultasi



INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN RS DR.
SOEPRAOEN PROGRAM STUDI DIV KEBIDANAN

LEMBAR KONSULTASI

NAMA : Putri Yanuar Nuruliagza NIM: 207022

Judul SKRIPSI : **CONTINUITY OF CARE PADA NY.K MULAI DARI
KEHAMILAN TRIMESTER III SAMPAI DENGAN PENGGUNAAN
KONTRASEPSI DI WILAYAH PUSKESMAS SINGOSARI
KABUPATEN MALANG**

PembimbingI : **Anik Purwati, S.ST., M.M., M.Kes**

PembimbingII : Rizzul Maulina, S. ST., M.Kes

NO	TANGGAL / JAM	REKOMENDASI	TTD

Lampiran 3: Lembar Konsultasi



INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN RS DR.
SOEPRAOEN PROGRAM STUDI DIV KEBIDANAN

LEMBAR KONSULTASI

NAMA : Putri Yanuar Nuruliagza NIM: 207022

Judul SKRIPSI : "**CONTINUITY OF CARE PADA NY.K MULAI DARI
KEHAMILAN TRIMESTER III SAMPAI DENGAN PENGGUNAAN
KONTRASEPSI DI WILAYAH PUSKESMAS SINGOSARI
KABUPATEN MALANG**"

PembimbingI : Anik Purwati, S.ST., M.M., M.Kes

PembimbingII : Rifzul Maulina, S. ST., M.Kes

NO	TANGGAL / JAM	REKOMENDASI	TTD

Lampiran 4 : Lembar Pernyataan Keaslian Tulisan



**INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Putri Yanuar Nuruliagza

NIM : 207022

Program Studi: Pendidikan Profesi Bidan ITSK RS dr. Soepraoen Malang

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tulisan dalam asuhan *Continuity of Care (Coc)* ini adalah benar-benar asli hasil pemikiran sendiri, Apabila nanti terbukti bahwa laporan asuhan ini tidak asli atau disusun oleh orang lain atau hasil menjiplak karya orang lain baik sebagian atau seluruhnya, maka bersedia untuk menerima sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Malang, April 2021

Yang membuat

pernyataan,

Putri Yanuar Nuruliagza

NIM. 207022

Lampiran 5 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden



INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama (inisial) :
Umur :
Alamat :

Setelah mendapatkan informasi tentang manfaat studi kasus yang akan dilakukan dengan judul :

“Continuity Of Care Pada Ny. “K” Mulai Kehamilan Trimester III Sampai Dengan Penggunaan Alat Kontrasepsi Di Wilayah Puskesmas Singosari Malang Kecamatan Singosari Kabupaten Malang”

Dengan ini saya menyatakan :
Bersedia / Tidak Bersedia

Untuk berpartisipasi jika saya/ anggota keluarga saya dijadikan subyek studi kasus dengan catatan bila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam hal apapun saya berhak membatalkan persetujuan ini. Saya mengetahui kerahasiaan akan dijamin oleh peneliti dan akan menggunakan data yang mencantumkan identitas saya sesuai dengan pengolahan data. Demikian persetujuan saya secara suka rela tanpa paksaan dari siapa pun.

Peneliti,

Malang, April 2021
Responden

Putri Yanuar Nuruliagza
NIM. 207022

(Tanda tangan dan nama inisial)

(*): Coret yang tidak perlu

Lampiran 4 : Kehamilan



INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN

BUKU KONTROL

Nomor Registrasi Ibu :
Nomor Urut di Kohort Ibu :
Tanggal menerima buku KIA :
Nama & No. Telp. Tenaga Kesehatan:

IDENTITAS KELUARGA

Nama Ibu : Karisma Sadiyah
Tempat/Tgl. Lahir : Malang (28 ta)
Kehamilan ke : Anak terakhir umur: tahun
Agama : Islam
Pendidikan : Tidak Sekolah/SD/SMP/SMU/Akademi/Perguruan Tinggi*
Golongan Darah : O
Pekerjaan : IRT
No. JKN :

Nama Suami : Anyanto
Tempat/Tgl. Lahir : Malang (29 ta)
Agama : Islam
Pendidikan : Tidak Sekolah/SD/SMP/SMU/Akademi/Perguruan Tinggi*
Golongan Darah : A
Pekerjaan : Swasta (pakai)

Alamat Rumah : Dagatan
Kecamatan : Sungasari
Kabupaten/Kota : Malang
No. Telp. yang bisa dihubungi : 0895 3951 0434 2

Nama Anak : L/P*
Tempat/Tgl. Lahir :
Anak Ke : dari anak
No. Akte Kelahiran:

* Lengkapi yang sesuai

Lampiran 9 : Skor Puji Rohyati



INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN

RS dr. SOEPRAOEN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN

**Kartu Skor Poedji Rochjati
Perencanaan Persalinan Aman**

I KEL. F.R.	II NO.	III Masalah / Faktor Resiko	SKOR	IV Trwulan			
				I	II	III.1	III.2
		Skor Awal Ibu Hamil	2	2			
I	1	Terlalu muda hamil I ≤16 Tahun	4				
	2	Terlalu tua hamil I ≥35 Tahun	4				
		Terlalu lambat hamil I kawin ≥4 Tahun	4				
	3	Terlalu lama hamil lagi ≥10 Tahun	4				
	4	Terlalu cepat hamil lagi ≤ 2 Tahun	4				
	5	Terlalu banyak anak, 4 atau lebih	4				
	6	Terlalu tua umur ≥ 35 Tahun	4				
	7	Terlalu pendek ≥145 cm	4				
	8	Pernah gagal kehamilan	4				
	9		Pernah melahirkan dengan a. tekan tang/vakum	4			
		b. uri diroboh	4				
		c. diberi infus/transfusi	4				
	10	Pernah operasi sesar	8				
II		Penyakit pada ibu hamil Kurang Darah b. Malaria, TBC Paru d. Payah Jantung	4				
	11	Kencing Manis (Diabetes) Penyakit Menular Seksual	4				
	12	Bengkak pada muka / tungkai dan tekanan darah tinggi.	4				
	13	Hamil kembar	4				
	14	Hydramnion	4				
	15	Bayi mati dalam kandungan	4				
	16	Kehamilan lebih bulan	4				
III	17	Letak sungsang	8				
	18	Letak Lintang	8				
	19	Perdarahan dalam kehamilan ini	8				
	20	Preeklampsia/kejang-kejang	8				
JUMLAH SKOR							

Perencanaan Persalinan Aman - Rujukan Terencana

KEHAMILAN				KEHAMILAN DENGAN RESIKO				
JML SKOR	STATUS KHMLN	PERAWA TAN	RUJUK AN	TEMPAT	PENO LONG	RUJUKAN		
						RDB	RDR	RTW
2	KRR	BIDAN	TDK DRUJUK	POLIN DES	BIDAN			
6 -10	KRT	BIDAN DOKTER	DRUJUK PKM/RS	PKM/RS	BIDAN DOKTER	√	√	√
≥ 12	KRST	DOKTER	RUMAH SAKIT	RUMAH SAKIT	DOKTER	√	√	√



**INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN**

CATATAN PERSALINAN

**CATATAN KESEHATAN IBU BERSALIN
IBU NIFAS DAN BAYI BARU LAHIR**

Ibu Bersalin dan Ibu Nifas
Tanggal persalinan : 20/2/2021 Pukul : 15.30
Umur kehamilan : 38-40 Minggu
Penolong persalinan : Dokter/Bidan/lain-lain
Cara persalinan : Normal/Tindakan
Kondisi ibu : Sehat/Sakit (Pendarahan/Demam/Kejang/
Lokhia berbau/lain-lain)/Meninggal*

Keterangan tambahan :
* Lingkari yang sesuai

Bayi Saat Lahir
Anak ke : 1
Berat Lahir : 3300 gram
Panjang Badan : 49 cm
Lingkar Kepala : 33 cm
Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan*

Kondisi bayi saat lahir:**
 Segera menangis Anggota gerak kebiruan
 Menangis beberapa saat Seluruh tubuh biru
 Tidak menangis Kelainan bawaan
 Seluruh tubuh kemerahan Meninggal

Asuhan Bayi Baru Lahir:**
 Inisiasi menyusui dini (IMD) dalam 1 jam pertama kelahiran bayi
 Suntikan Vitamin K1
 Salep mata antibiotika profilaksis
 Imunisasi Hb0

Keterangan tambahan :
* Lingkari yang sesuai
** Beri tanda [✓] pada kolom yang sesuai

24

RUJUK
Tanggal
Dirujuk
Sebab d
Diagnos
Tindaka

UMPAN B
Diagnosis
Tindakan
Anjuran
Tanggal

RUJUKAN
Tanggal/bu
Dirujuk ke
Sebab diruju
Diagnosis se
Tindakan se

UMPAN BALI
Diagnosis
Tindakan
Anjuran
Tanggal



INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN

CATATAN NIFAS

CATATAN KESEHATAN IBU NIFAS
CATATAN HASIL PELAYANAN IBU NIFAS
 (Diisi oleh dokter/bidan)

JENIS PELAYANAN DAN PEMANTAUAN	KUNJUNGAN 1 (6 jam-3 hari)	KUNJUNGAN 2 (4-28 hari)	KUNJUNGAN 3 (29-42 hari)
	Tgl: 5/5/21	Tgl: 5/5/21	Tgl: 14/5/21
Kondisi ibu secara umum	Baik	Baik	Baik
Tekanan darah, suhu tubuh, respirasi, nadi	100/70/36/80	98/70/36/80	100/70/36/80
Perdarahan pervaginam	Sedikit	Sedikit	Sedikit
Kondisi perineum	laselesi II	agak basah	kenng
Tanda infeksi	taa	taa	taa
Kontraksi uteri	Keras	keras	Peras
Tinggi Fundus Uteri	2x upst	1/2 upst - sym	2x upst
Lokhia	Rubra	sanguinolenta	-
Pemeriksaan jalan lahir	Jalutan	taa	taa
Pemeriksaan payudara	taa	taa	taa
Produksi ASI	colostrum tt	lancar	lancar
Perubahan Kapsul VITA	-	-	-
Pelayanan kontrasepsi pascapersalinan	-	-	-
Penanganan resiko tinggi dan komplikasi pada nifas	✓	✓	✓
Buang Air Besar (BAB)	-	✓	✓
Buang Air Kecil (BAK)	✓	✓	✓
Memberi nasehat yaitu:			
Makan makanan yang beraneka ragam yang mengandung karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur dan buah-buahan	✓	✓	✓
Kebutuhan air minum pada ibu menyusui pada 6 bulan pertama adalah 14 gelas sehari dan pada 6 bulan kedua adalah 12 gelas sehari	✓	✓	✓
Menjaga kebersihan diri, termasuk kebersihan daerah kemaluan, ganti pembalut sesering mungkin	✓	✓	✓
Istirahat cukup, saat bayi tidur ibu istirahat	✓	✓	✓
Bagi ibu yang melahirkan dengan cara operasi Caesar maka harus menjaga kebersihan luka bekas operasi	-	-	-
Cara menyusui yang benar dan hanya memberi ASI saja (asi eksklusif) selama 6 bulan	✓	✓	✓
Perawatan bayi yang benar	✓	✓	✓
Jangan membiarkan bayi menangis terlalu lama, karena akan membuat bayi stress.	✓	✓	✓
Lakukan stimulasi komunikasi dengan bayi sedini mungkin bersama suami dan keluarga	✓	✓	✓
Untuk berkonsultasi kepada tenaga kesehatan untuk pelayanan KB setelah persalinan	✓	✓	✓

Lampiran 8 : Bayi Baru Lahir (BBL)



INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN

CATATAN BBL DAN SURAT KELAHIRAN

CATATAN KESEHATAN BAYI BARU LAHIR
CATATAN HASIL PELAYANAN KESEHATAN BAYI BARU LAHIR
(Diisi oleh bidan/perawat/dokter)

JENIS PEMERIKSAAN	Kunjungan I (6-48 jam)	Kunjungan II (hari 1-7)	Kunjungan III (hari 8-28)
	Tgl: 01/03/2021	Tgl: 05/03/21	Tgl: 14/03/21
Berat badan (gram)	3300 gr	3100 gr	3200 gr
Panjang badan (cm)	49	49	49
Suhu (°C)	36,8	36,5	36,6
Frekuensi nafas (x/menit)	45x	48x	45x
Frekuensi denyut jantung (x/menit)	151x	145x	142x
Memeriksa kemungkinan penyakit sangat berat atau infeksi bakteri	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Memeriksa ikterus	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Memeriksa diare	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Memeriksa kemungkinan berat badan rendah dan masalah pemberian ASI/minum			
Memeriksa status Vit K1	<input checked="" type="checkbox"/>		
Memeriksa status imunisasi HB-0, BCG, Polio 1			
Bagi daerah yang sudah melaksanakan Skrining Hipotiroid Kongenital (SHK)			
• SHK Ya / Tidak			
• Hasil tes SHK (-) / (+)			
• Konfirmasi hasil SHK			
Tindakan (terapi/rujukan/umpan balik)			
Nama pemeriksa	ludah f	ludah f	ludah f

Pemeriksaan kunjungan neonatal menggunakan formulir Manajemen Terpadu Bayi Muda (MTBM)

KETERANGAN LAHIR
No :

Yang bertandatangan di bawah ini, menerangkan bahwa:
Pada hari ini RABU, tanggal 31/3/2021, Pukul 15:30
telah lahir seorang bayi:

Jenis Kelamin : Laki-laki Perempuan*
Jenis Kelahiran : Tunggal Kembar 2/Kembar 3/Lainnya*
Kelahiran ke : I
Berat lahir : 3300 gr gram
Panjang Badan : 49 cm
di Rumah Sakit (Puskesmas) Rumah Bersalin/Polindes/Rumah Bidan/di*
SINGOSARI
Alamat : Jl. Tohoyo No. III Pagentan - Singosari
Diberi nama :

Dari Orang Tua:
Nama Ibu : KARISMA SADIYAH Umur : 23 tahun
Pekerjaan : IBU RUMAH TANGGA
KTP/NIK No. :
Nama Ayah : Umur : 29 tahun
Pekerjaan : SWASTA
KTP/NIK No. :
Alamat : PAGENTAN
Kecamatan : SINGOSARI
Kab./Kota : MALANG
RABU, Tanggal, 31/3/2021

Saksi I Saksi II Penolong persalinan

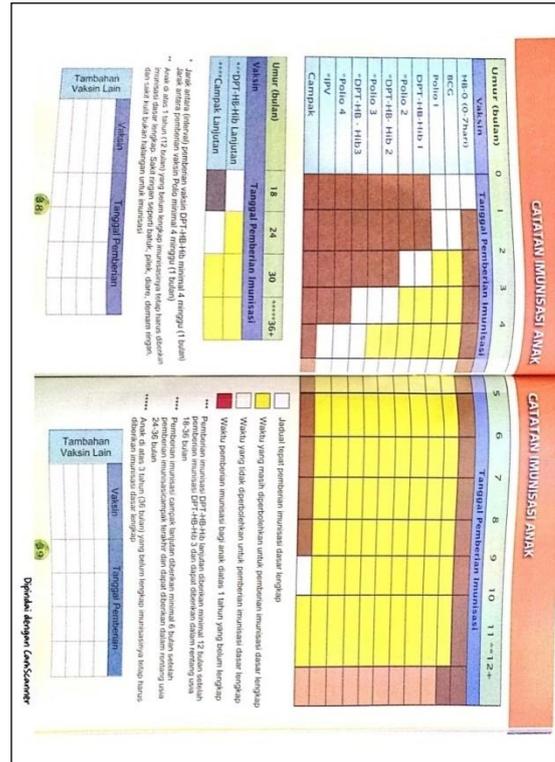
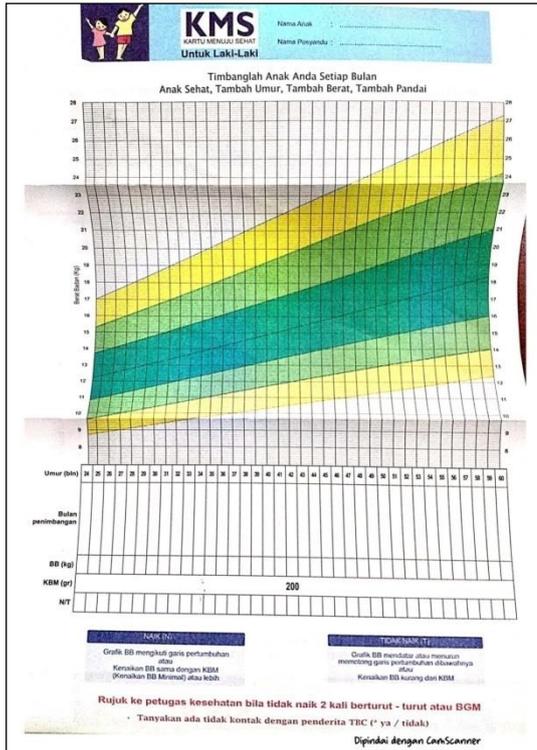
(.....) (.....) (.....)

*Lengkapi yang sesuai
**Tanda tangan, nama lengkap, nomor induk pegawai, nama instansi

Lampiran 9 : CATATAN IMUNISASI DAN KMS LAKI-LAKI



INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN



Lampiran 10 : SOP PRENATAL GENTLE YOGA



INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN

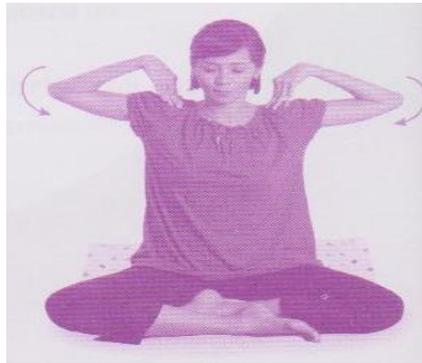
STANDART OPERASIONAL PROSEDUR YOGA

Pengertian	Yoga hamil adalah adalah suatu teknik atau gerakan fisik yang dipadukan dengan teknik pernapasan untuk merelaksasikan otot dan pikiran yang tegang selama kehamilan
Tujuan	Mengurangi ketegangan tubuh, meningkatkan keseimbangan tubuh, meningkatkan sirkulasi darah, dan kelentura otot sehingga dapat terjadi penurunan <i>low back pain</i> .
Kontra Indikasi	Placenta Previa (plasenta menutupi jalan lahir), Riwayat persalinan kurang bulan, Hipertensi pada kehamilan, Riwayat keguguran berulang pada kehamilan sebelumnya, Hamil dengan penyakit jantung, Diabetes tipe 1 dengan pengobatan insulin, Hipertiroid, Kehamilan kembar
Indikasi	kehamilan yang sehat dan tidak mengalami salah satu pada kontraindikasi di atas Ibu hamil dengan keluhan <i>low back pain</i>
Alat	Bantal, kursi.
Prosedur Pelaksanaan	Minum air putih satu gelas
Persiapan ibu	Melepaskan asesoris Memakai pakain yang longgar yang terbuat dari bahan katun
Langkah- Langkah	a. Pemanasan a. Melakukan latihan untuk leher, dengan merentangkannya ke

belakang-depan, menegok ke kiri-kanan, dan memutar leher.



b. Memutar sendi bahu, siku, dan pergelangan tangan.



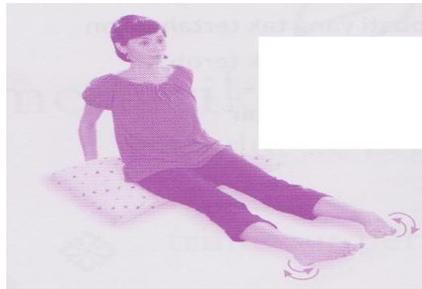
c. Merentangkan tubuh ke samping.



d. Memuntir ringan tulang punggung.



e. Meregangkan panggul, merentangkan lutut, memutar pergelangan kaki.

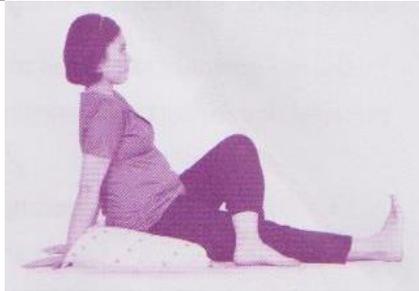


b. Matyendrasana (Postur Memuntir)

1) Duduk dengan kedua kaki diluruskan, jaga agar punggung tegak.



2) Tekuk lutut kiri dan letakkan tumit kiridi samping lutut kanan.



3) Tekuk siku kiri dan letakkan pada sisi dalam lutut kiri, dan letakkan tangan kanan di belakang tubuh pada alas.



4) Arahkan tubuh ke samping kanan. Tarik nafas, panjangkan tulang punggung ke atas . buang nafas, tarik bahu kanan ke belakang, dan arahkan wajah menengok ke belakang melampui bahu kanan. Tahan dalam posisi ini selama 15-30 detik sambil bernafas perlahan.

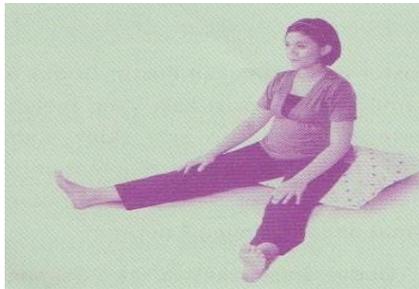


5) Tarik nafas, perlahan kembali arahkan tubuh kedepan. Lepaskan kedua lengan dan luruskan kaki. Gerak-gerakkan kedua kaki selama beberapa saat. Lakukan dengan sisi lainnya.



c. Janushirsasana (postur duduk menekuk ke depan 1)

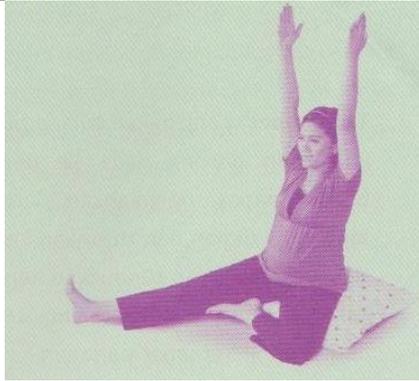
1) Duduk dengan kedua kaki diregangkan lebih lebar daripada panggul. Jaga agar punggung tegak.



2) Tekuk lutut kiri dan tempelkan telapak kaki kiri pada paha dalam kanan.



3) Tarik nafas, rentangkan kedua tangan ke atas, memanjangkan tulang punggung



- 4) Buang nafas, letakkan kedua tangan disisi dalam kaki kiri. Dan turunkan siku menempel pada alas. Tundukkan kepala (atau istirahatkan kening pada bangku pendek). Tahan dalam posisi ini selama 15-30 detik sambil bernafas perlahan



- 5) Tarik nafas, perlahan kembali tegakkan tubuh dan rentangkan kedua tangan atas. Buang nafas, turunkan tangan kembali ke samping tubuh. Lakukan dengan sisi lainnya.

Lampiran 11 : DOKUMENTASI KUNJUNGAN



INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN

PETUNJUK PENILAIAN

NILAI 1 : Tidak dilakukan

NILAI 2 : Dilakukan dengan tidak tepat

NILAI 3 : Dilakukan dengan benar tapi kurang efektif

NILAI 4 : Dilakukan dengan baik, benar dan tepat.

NO	PROSEDUR	NILAI			
		1	2	3	4
A. Persiapan Alat					
1	Ruangan yang nyaman				
2	Matras senam				
3	Air putih untuk minum				
4	Tensimeter, stetoskop, termometer dan jam tangan				
B. Sikap dan Perilaku					
5	Menjelaskan tujuan dan prosedur senam yang akan dilaksanakan				
6	Komunikasi dengan ibu selama melakukan bimbingan				
7	Tanggap terhadap respon ibu				
8	Menjaga privasi ibu				
C. Langkah Pelaksanaan					
9	Memperhatikan KU ibu, keluhan dan mengidentifikasi adanya kontraindikasi				
10	Mengukur tanda-tanda vital sebelum melakukan senam nifas				
11	Senam untuk hari pertama postpartum				
12	a. Posisi tidur terlentang tangan dengan kedua kaki lurus ke depan b. Tarik napas (pernapasan perut) melalui hidung sambil merelaksasikan otot perut c. Tahan napas selama 3-5 detik untuk relaksasi d. Keluarkan napas pelan sambil mengkontraksikan otot perut e. Lakukan secara perlahan f. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali				
13	Senam untuk hari kedua postpartum				
14	a. Posisi tidur terlentang dengan kedua kaki lurus ke depan b. Kedua tangan ditarik lurus ke atas sampai kedua telapak tangan bertemu c. Turunkan tangan sampai sejajar dada (posisi terlentang) d. Lakukan secara perlahan				

	e. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali				
15	Senam untuk hari ketiga postpartum				
16	a. Posisi tidur terlentang b. Kedua tangan berada di samping badan c. Kedua kaki ditekuk 45 derajat d. Bokong diangkat ke atas e. Kembali ke posisi semula f. Lakukan secara perlahan dan jangan menghentakkan g. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali				
17	Senam untuk hari keempat postpartum				
18	a. Posisi tidur terlentang, kaki ditekuk 45 derajat b. Tangan kanan diatas perut, kepala ditekuk sampai dagu menyentuh dada c. Gerakan anus dikerutkan d. Kerutkan otot anus ketika mengempiskan perut, atur pernapasan e. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali				
19	Senam untuk hari kelima postpartum				
20	a. Posisi terlentang, kaki kiri ditekuk 45 derajat gerakan tangan kiri kearah kaki kanan, kepala ditekuk sampai dagu menyentuh dada b. Lakukan gerakan tersebut secara bergantian c. Kerutkan otot sekitar anus ketika mengempiskan perut, atur pernapasan d. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali				
21	Senam untuk hari keenam postpartum				
22	a. Posisi tidur terlentang, lutut ditarik sampai ke atas, kedua tangan disamping badan b. Lakukan gerakan tersebut secara bergantian c. Lakukan secara perlahan dan bertenaga d. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali				
23	Senam untuk hari ketujuh postpartum				
24	a. Posisi tidur terlentang kedua kaki lurus kedepan b. Kedua kaki diangkat ke atas dalam keadaan lurus c. Turunkan kedua kaki secara perlahan d. Pada saat mengangkat kaki, perut ditarik ke dalam e. Atur pernapasan f. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali				
25	Senam untuk hari kedelapan post partum				
26	a. Posisi nungging b. Nafas melalui pernapasan mulut c. Kerutkan anus tahan 5-10 hitungan, kemudian lepaskan d. Saat anus dikerutkan ambil napas dan tahan 5-10 hitungan. Kemudian buang nafas saat melepaskan gerakan e. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali				

27	Senam untuk hari kesembilan postpartum				
28	a. Posisi tidur terlentang kedua tangan disamping badan b. Kedua kaki diangkat 90° kemudian turunkan secara perlahan c. Atur pernapasan saat mengangkat dan menurunkan kaki d. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali				
29	Senam untuk hari kesepuluh postpartum				
30	a. Posisi tidur terlentang kedua tangan ditekuk ke belakang kepala b. Bangun sampai posisi duduk dengan kedua tangan tetap di belakang kepala c. Kembali posisi semula (tidur kembali) d. Lakukan secara perlahan dan jangan menghentak/memaksa e. Atur pernapasan dan lakukan sebanyak 8 kali				
31	Memperhatikan keluhan dan KU ibu serta mengukur vital sign setelah melakukan senam nifas				
32	Menganjurkan ibu untuk minum				
33	Melakukan evaluasi dengan cara meminta ibu untuk mengulangi gerakan yang telah diajarkan				
	TOTAL NILAI				

NILAI AKHIR = $\frac{\text{NILAI TOTAL}}{132} \times 100 = \dots\dots\dots$

.....

Malang,

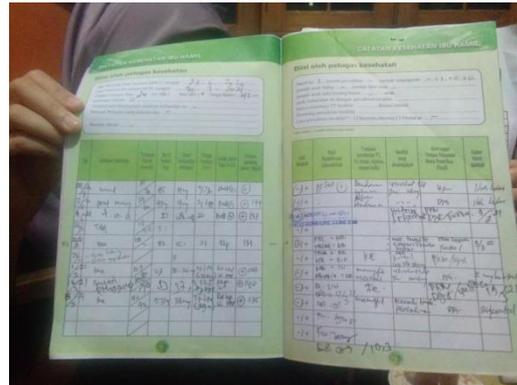
Penguji

(.....)

Lampiran 12 : DOKUMENTASI KUNJUNGAN



INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN



Gambar Dokumentasi Kunjungan Kehamilan 1



Gambar Dokumentasi Pendampingan Persalinan



Gambar Dokumentasi Kunjungan Nifas dan BBL 1 di Puskesmas Singosari



Gambar Dokumentasi Kunjungan Nifas dan BBL ke 2 dan 3