

L

A

M

P

I

R

A

N

Lampiran 1 : Dokumentasi Asuhan Kehamilan



Lampiran 2 : SOP Teknik *Deep Breathing Relaxation*

Pengertian	<i>Deep Breathing Relaxation</i> atau relaksasi napas dalam merupakan intervensi non-farmakologis untuk mengurangi ketidaknyamanan seperti nyeri punggung, ketegangan otot, dan kecemasan pada ibu hamil.
Tujuan	Mencegah atelektasis paru, meningkatkan ventilasi alveolar, memelihara pertukaran gas, serta mengurangi stres fisik-mental melalui penurunan rasa sakit dan kecemasan pada trimester III.
Manfaat	1. Menurunkan intensitas nyeri punggung bawah secara signifikan 2. Mengurangi kecemasan, khawatir, dan gelisah menghadapi persalinan 3. Menurunkan detak jantung dan tekanan darah sistole/diastolik 4. Mengurangi ketegangan jiwa dan stres fisik 5. Memperlancar peredaran darah dan oksigenasi jaringan 6. Mencegah atelektasis paru melalui ventilasi alveolar optimal 7. Meningkatkan kesehatan mental dan kemampuan konsentrasi
Persiapan Pasien	1. Menjelaskan maksud dan tujuan 2. Pastikan klien diposisikan dengan cara yang nyaman, duduk bersila dilantai atau boleh posisi semi tegak di tempat tidur atau kursi, dan berbaring dengan penyangga bantal minimal.
Persiapan Lingkungan	Lingkungan yang tenang dan nyaman.
Prosedur	i. Mencuci tangan 6 langkah i. Memberikan penjelasan tujuan dan alasan Tindakan v. Melakukan kontrak waktu 5 menit v. Posisikan klien secara nyaman (semi-tegak di tempat tidur/kursi atau berbaring dengan bantal) i. Minta klien melenturkan/menekuk lutut untuk melemaskan otot perut i. Letakkan 1-2 tangan klien di perut (sedikit di bawah tulang rusuk) i. Instruksikan menutup mulut, tarik napas dalam melalui hidung sambil hitung 1-2-3 x. Fokuskan perhatian pada perut yang mengembang maksimal, hindari lengkungan punggung x. Hembuskan napas perlahan melalui bibir pursed-lip (bibir mengatup) sambil hitung 1-7 i. Ulangi latihan secara progresif; dapat dilakukan saat berjalan/berdiri i. Melakukan pencatatan jam pelaksanaan, kemampuan pasien, dan reaksi pasien. i. Mencuci tangan kembali.

(Sumber: Poltekkes Kemenkes Malang, 2018)

Lampiran 3 : Dokumentasi Teknik *Deep Breathing Relaxation*



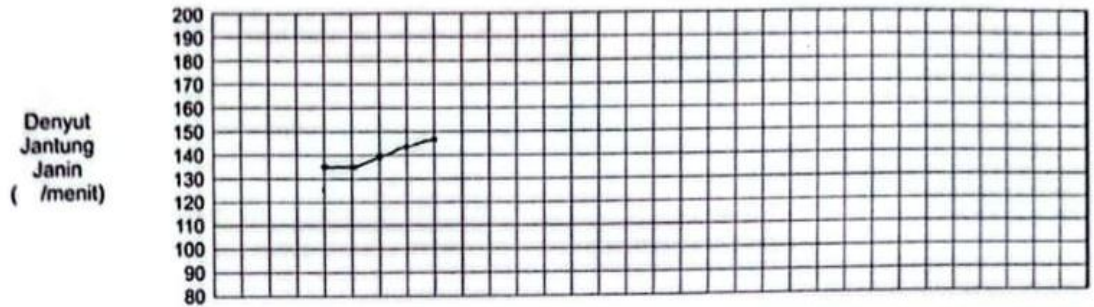
Lampiran 4 : Dokumentasi Asuhan Persalinan



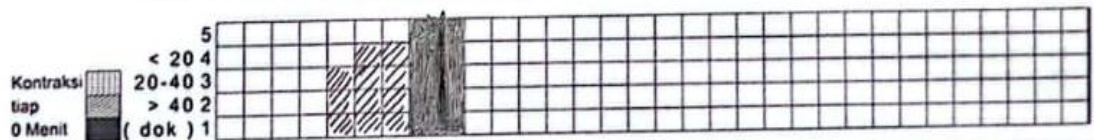
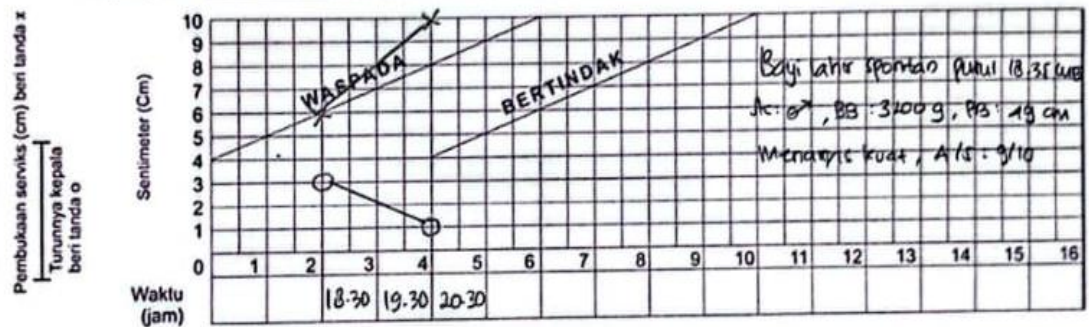
Lampiran 5 : Partograf

PARTOGRAF

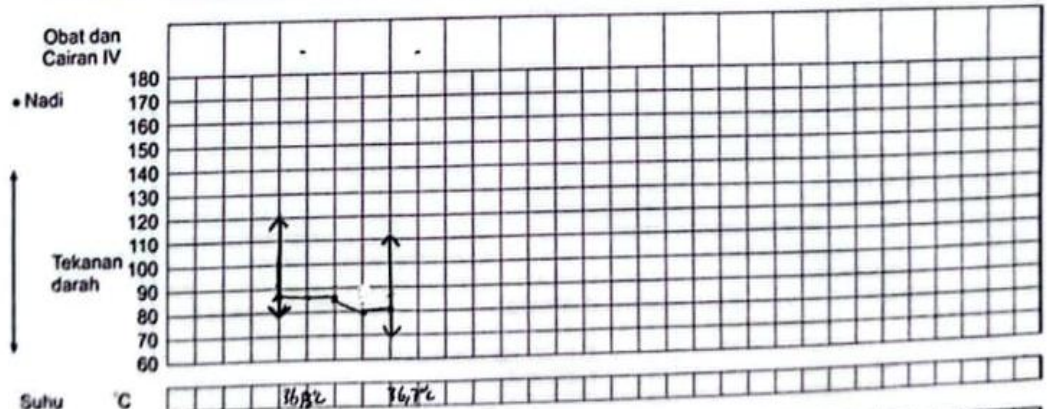
No. Register 020 Nama Ibu : Ny. A Umur : 28 tahun G 2 P 1 A 0
 No. Puskesmas Tanggal : 30-01-2016 Jam : 18.30 WIB Alamat : Jl. Mataram
 Ketuban pecah Sejak jam Belum Perah mules sejak jam 14.00 WIB Kertapati



Air ketuban U J
 Penyusupan 0 0



Oksitosin U/L tetes/menit



Urin

Protein (-) (-)
 Aseton (-) (-)
 Volume 100 200

CATATAN PERSALINAN

- Tanggal : 30-01-2016
- Nama bidan : Bidan Sari
- Tempat Persalinan :
 - ☐ Rumah Ibu ☐ Puskesmas
 - ☐ Polindes ☐ Rumah Sakit
 - ☒ Klinik Swasta ☐ Lainnya :
- Alamat tempat persalinan :
- Catatan : ☐ rujuk, kala : I / II / III / IV
- Alasan merujuk :
- Tempat rujukan :
- Pendamping pada saat merujuk :
 - ☐ Bidan ☐ Teman
 - ☒ Suami ☐ Dukun
 - ☐ Keluarga ☐ Tidak ada

KALA I (18-30 WIB)

- Partogram melewati garis waspada : Y / T
- Masalah lain, sebutkan :

- Penatalaksanaan masalah Tsb :

- Hasilnya :

KALA II (20-37 WIB)

- Episiotomi :
 - ☐ Ya, Indikasi
 - ☒ Tidak
- Pendamping pada saat persalinan
 - ☒ Suami ☐ Teman ☐ Tidak ada
 - ☐ Keluarga ☐ Dukun
- Gawat Janin :
 - ☐ Ya, tindakan yang dilakukan
 - a.
 - b.
 - c.

- ☒ Tidak

- Distosia bahu :
 - ☐ Ya, tindakan yang dilakukan
 - a.
 - b.
 - c.

- ☒ Tidak

- Masalah lain, sebutkan :

- Penatalaksanaan masalah tersebut :

- Hasilnya :

KALA III (20-45 WIB)

- Lama kala III : 8 menit
- Pemberian Oksitosin 10 U im ?
 - ☒ Ya, waktu : 1 menit sesudah persalinan
 - ☐ Tidak, alasan
- Pemberian ulang Oksitosin (2x) ?
 - ☐ Ya, alasan
 - ☒ Tidak
- Penegangan tali pusat terkendali ?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak, alasan

PEMANTAUAN PERSALINAN KALA IV

Jam Ke	Waktu	Tekanan darah	Nadi	T	Tinggi Fundus Uteri	Kontraksi Uterus	Kandung Kemih	Perdarahan
1	20.45	110/70 mmHg	75 x/m	36.5 °C	2 jari dibawah pusar	Baik/keras	Belum berkemih	± 15 ml
	21.00	110/75 mmHg	80 x/m		2 jari dibawah pusar	Baik/keras	Belum berkemih	± 15 ml
	21.15	110/70 mmHg	73 x/m		2 jari dibawah pusar	Baik/keras	Belum berkemih	± 10 ml
	21.30	120/80 mmHg	81 x/m		2 jari dibawah pusar	Baik/keras	Belum berkemih	± 10 ml
2	22.00	120/85 mmHg	75 x/m	36.8 °C	2 jari dibawah pusar	Baik/keras	Belum berkemih	± 5 ml
	22.30	120/80 mmHg	80 x/m		2 jari dibawah pusar	Baik/keras	Belum berkemih	± 5 ml

Masalah kala IV :

Penatalaksanaan masalah tersebut :

Hasilnya :

- Masase fundus uteri ?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak, alasan

- Plasenta lahir lengkap (intact) ☒ Ya ☐ Tidak

Jika tidak lengkap, tindakan yang dilakukan :

-
-

- Plasenta tidak lahir > 30 menit : Ya ☒ Tidak

☐ Ya, tindakan :

-
-
-

- Laserasi :
 - ☒ Ya, dimana mukosa vagina
 - ☐ Tidak

- Jika laserasi perineum, derajat 1/2/3/4

Tindakan :

- ☒ Penjahitan, dengan / tanpa anestesi

☐ Tidak dijahit, alasan

- Atoni uteri :
 - ☐ Ya, tindakan
 - a.
 - b.
 - c.

- ☒ Tidak

- Jumlah perdarahan : ± 100 ml

- Masalah lain, sebutkan

- Penatalaksanaan masalah tersebut :

- Hasilnya :

BAYI BARU LAHIR : (20.37 WIB)

- Berat badan : 3000 gram

- Panjang : 49 cm

- Jenis kelamin : L P

- Penilaian bayi baru lahir : baik ada penyutit

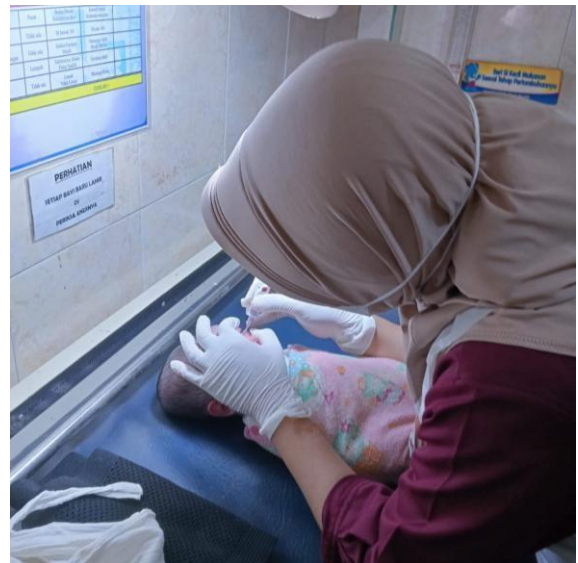
- Bayi lahir :
 - ☒ Normal, tindakan :
 - ☐ mengeringkan
 - ☒ menghangatkan
 - ☒ rangsang taktil
 - ☒ bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
 - ☐ Asfiksia ringan/pucat/biru/lemas/tindakan :
 - ☐ mengeringkan ☐ bebaskan jalan napas
 - ☐ rangsang taktil ☐ menghangatkan
 - ☐ bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
 - ☐ lain - lain sebutkan
 - ☐ Cacat bawaan, sebutkan :
 - ☐ Hipotermi, tindakan :
 - a.
 - b.
 - c.

- Pemberian ASI
 - ☒ Ya, waktu : segera jam setelah bayi lahir
 - ☐ Tidak, alasan

- Masalah lain,sebutkan :

- Hasilnya :

Lampiran 6 : Dokumentasi Asuhan Bayi Baru Lahir



Lampiran 7 : SOP Pijat Bayi

PENGERTIAN	Pijat bayi merupakan bentuk khusus terapi sentuhan yang dilakukan dengan cara mengusap, menggosok, meremas, mengetuk ringan, dan menggetarkan otot-otot bayi. Tujuan utama pijat bayi adalah untuk merilekskan tubuh serta merangsang tumbuh kembang bayi secara menyeluruh.
TUJUAN	1. Mencegah terjadinya posisi tubuh yang salah. 2. Mencegah kontraktur, yaitu kondisi berkurangnya atau hilangnya pergerakan pada persendian. 3. Memperbaiki serta meningkatkan kekuatan otot dan persendian bayi. Meningkatkan kemampuan reaksi penglihatan dan pendengaran. 4. Memberikan edukasi kepada orang tua mengenai cara menggendong dan memandikan bayi dengan benar
WAKTU	1. Waktu yang tepat untuk pijat bayi ketika bayi menunjukkan respon “siap” untuk dipijat. 2. Sebaiknya pada pagi hari setelah mandi, hubungan pijatan bayi setelah mandi sangat kuat dan memberikan banyak manfaat. Setelah mandi, tubuh bayi dalam kondisi bersih dan hangat, sehingga pijatan menjadi lebih nyaman dan efektif. 3. Pada malam hari, sebelum tidur. Jika pijat dilakukan pada saat ini, akan membantu tidur bayi agar lebih nyenyak.
PERSIAPAN TEMPAT DAN ALAT	1. Siapkan tempat yang nyaman, hangat, tidak ada lampu di atas bagian kepala bayi dan tidak bising. 2. Minyak pijat bayi 3. Handuk kecil 4. Perlak/alas pijit 5. Mainan pendukung
PROSEDUR	A. Tahap persiapan terapis 1. Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan 2. Inform consent 3. Memastikan kelengkapan peralatan 4. Mencuci tangan 7 langkah B. Tahap Interaksi 1. Menyapa bayi 2. Memposisikan bayi nyaman mungkin 3. Membuka baju bayi sambil mengajak bicara C. Tahapan Pemijatan Bayi Sehat 1. Teknik Pemijatan Kaki a. Usapkan minyak di telapak tangan terapis sambil digosok dekat telinga bayi untuk meminta izin dan membuat bayi peka terhadap lingkungan sekitar. b. Sentuh kaki bayi dengan kedua tangan terapis selama 3 hitungan napas (Resting Hand) untuk memberi energi positif, membuat bayi dan terapis rileks nyaman.

-
- c. Perahan ke bawah: gerakan memerah dari pangkal paha ke mata kaki, bertujuan stimulasi otot kaki.
 - d. Menggulung: gerakan menggulung dengan kedua tangan dari pangkal paha menuju mata kaki, untuk stimulasi otot kaki.
 - e. Usap seluruh punggung kaki bayi dengan kedua jempol secara bergantian dari pergelangan ke arah jari-jari untuk menghilangkan refleks mencengkeram.
 - f. Gerakan memisahkan jari-jari kaki bayi dengan lembut sambil bernyanyi, bertujuan menghilangkan refleks mencengkeram.
 - g. Usap telapak kaki bayi dari tumit menuju ujung jari dengan kedua jempol secara bergantian, untuk melatih sensori telapak kaki agar siap menapak.
 - h. Bentuk huruf C dengan jempol dan telunjuk terapis, letakkan jempol di tumit bayi dan telunjuk di cekungan telapak kaki, guna melatih sensori tumit mencegah bayi berjalan berjingkat.
 - i. Usapan melingkar pada pergelangan kaki dengan jempol dan telunjuk terapis, untuk merileksasi otot pergelangan kaki.
 - j. Perahan ke atas: gerakan memerah dari pergelangan kaki menuju pangkal paha, bertujuan menguatkan otot kaki.
 - k. Ulangi seluruh gerakan pada kaki sisi lainnya.
 - l. Akhiri dengan merapatkan kedua kaki bayi dan usap lembut dari paha ke ujung jari.

2. Teknik Pemijatan Perut

- a. Usapkan minyak di telapak tangan terapis sambil digosok dekat telinga bayi untuk meminta izin. Tujuan: agar bayi lebih peka terhadap lingkungan sekitar.
 - b. Resting Hand: Sentuh perut bayi dengan kedua tangan terapis secara lembut selama 3 hitungan napas. Tujuan: memberikan energi positif agar bayi dan terapis rileks dan nyaman.
 - c. Usap perut dari bawah diafragma menuju atas symphysis dengan kedua tangan secara bergantian. Jika tali pusat belum kering, satu tangan menutup tali pusat sementara tangan lain mengusap dari diafragma ke symphysis. Tujuan: merangsang peristaltik usus.
 - d. Bulan Matahari: Tangan kiri mengusap dengan lingkaran penuh mulai dari jam 9, tangan kanan mengusap dengan setengah lingkaran dari jam 9 menuju jam 3 secara sinkron. Tujuan: merangsang peristaltik usus, mendorong feses ke rektum, dan membuang angin.
 - e. Buka Perut: Usap dengan kedua jempol terapis ke kanan dan kiri mulai dari bawah diafragma sampai atas symphysis. Tujuan: merangsang peristaltik usus.
 - f. Gerakan I LU:
 - "I": Usap membentuk huruf I dari bawah diafragma kiri ke arah symphysis sebanyak 3 kali.
 - "L": Usap membentuk huruf L dari bawah diafragma kanan ke arah kiri atas symphysis.
 - "U": Usap membentuk huruf U dari perut kanan atas symphysis sampai kiri atas symphysis.
-

-
- g. Gerakan Semut Kecil: Gerakan jari-jari terapis dari atas symphysis sebelah kanan, melewati bawah diafragma ke arah kiri, ketika sampai di perut kiri atas, tarik tangan terapis ke arah symphysis.

3. Teknik Pemijatan Dada

- a. Usapkan minyak di telapak tangan terapis dan gosok dekat telinga bayi sebagai izin, supaya bayi lebih peka terhadap lingkungan sekitar.
- b. (Resting Hand) Sentuh dada bayi dengan kedua tangan terapis selama 3 hitungan napas untuk memberikan energi positif, membuat bayi dan terapis rileks dan nyaman.
- c. Gerakan "Love": usap dada bayi dengan kedua tangan terapis membentuk pola LOVE, bertujuan melegakan cegukan dan saluran pernapasan.
- d. Gerakan "Butterfly": usap menyilang dengan kedua tangan terapis dari diafragma ke arah bahu, dengan sentuhan lembut di bahu, untuk mengatasi cegukan dan melegakan saluran pernapasan serta membantu mengeluarkan lendir.
- e. Gerakan "Jantung Kecil": pijat lembut dengan kedua jari terapis memutar di sekitar areola, bertujuan melegakan saluran pernapasan dan membantu mengeluarkan lendir.
- f. Gerakan "Sayap": letakkan jempol di dada bayi, jari telunjuk di pundak depan, dan tiga jari lainnya di punggung bayi usap ke atas sampai menyentuh ketiak, untuk stimulasi saraf bayi.

4. Teknik Pemijatan Tangan

- j. Usapkan minyak di telapak tangan terapis dan gosok dekat telinga bayi sebagai izin, agar bayi lebih peka terhadap lingkungan sekitar.
 - k. (Resting Hand) Sentuh tangan bayi dengan kedua tangan terapis selama 3 hitungan napas, bertujuan memberikan energi positif, membuat bayi dan terapis rileks dan nyaman.
 - l. Perahan ke bawah: gerakan seperti memerah dari pangkal lengan ke arah jari-jari, untuk menguatkan otot lengan.
 - m. Menggulung: gerakan seperti menggulung dengan kedua tangan dari pangkal lengan ke arah jari-jari, bertujuan menguatkan otot lengan.
 - n. Usap seluruh punggung tangan bayi dengan kedua ibu jari secara bergantian dari pergelangan ke arah jari-jari, untuk stimulasi kemampuan meraih dan menggenggam.
 - o. Usap lembut jari-jari tangan bayi sambil bernyanyi, bertujuan stimulasi kemampuan meraih dan menggenggam benda.
 - p. Usap telapak tangan bayi dengan kedua jempol secara bergantian dari pergelangan menuju jari-jari, untuk stimulasi kemampuan meraih dan menggenggam.
 - q. Usap melingkar pergelangan tangan bayi dengan jari jempol dan telunjuk terapis, bertujuan merileksasi pergelangan tangan.
 - r. Perahan ke atas: gerakan memerah dari pergelangan ke arah pangkal lengan, untuk menguatkan otot lengan
-

5. Teknik Pemijatan Muka

- a. Usapkan minyak di telapak tangan terapis sambil digosok dekat telinga bayi untuk meminta izin. Tujuan: agar bayi lebih peka terhadap lingkungan sekitar.
- b. Cilukba: Lakukan gerakan cilukba sambil mengajak bayi tertawa. Tujuan: membuat bayi dan terapis rileks dan nyaman.
- c. Usap Dahi: Usap dahi bayi dengan kedua jempol dari tengah dahi ke kanan dan kiri. Tujuan: membuat bayi rileks dan nyaman.
- d. Usap Alis: Usap kedua alis bayi dengan jempol, dari ujung alis ke kanan dan kiri. Tujuan: membuat bayi rileks dan nyaman.
- e. Usap Cuping Hidung: Usap dengan kedua jempol mulai dari antara kedua alis, turun melalui tepi hidung ke pipi kanan dan kiri. Tujuan: membuat bayi rileks, melegakan saluran pernapasan, dan merangsang pengeluaran lendir.
- f. Usap Rahang Atas: Usap dengan kedua jempol dari pertengahan rahang atas ke kanan dan kiri. Tujuan: stimulasi refleks menghisap dan mengunyah.
- g. Usap Rahang Bawah: Usap dengan kedua jempol dari pertengahan rahang bawah ke kanan dan kiri. Tujuan: stimulasi refleks menghisap dan mengunyah.
- h. Usap Belakang Telinga: Usap dengan kedua telapak tangan dari belakang telinga ke arah dagu. Tujuan: memberikan rasa nyaman dan rileks.

6. Teknik Pemijatan Punggung

- g. Posisikan bayi tengkurap di permukaan yang lembut dan aman. Usapkan minyak di telapak tangan terapis sambil digosok dekat telinga bayi untuk meminta izin. Tujuan: agar bayi lebih peka terhadap lingkungan sekitar.
- h. Resting Hand: Sentuh punggung bayi dengan kedua tangan terapis secara lembut selama 3 kali hitungan napas. Tujuan: memberikan energi positif agar bayi dan terapis rileks dan nyaman.
- i. Usap Punggung: Salah satu tangan terapis menahan bokong bayi, sementara tangan lainnya mengusap punggung dari tengkuk ke arah bokong. Tujuan: stimulasi otot punggung.
- j. Circle: Usap punggung dengan kedua tangan membentuk gerakan lingkaran kecil dari tengkuk ke arah bokong secara sinkron. Tujuan: stimulasi otot dan saraf punggung.
- k. Gosok Punggung: Gosok punggung bayi dengan kedua tangan terapis secara bergantian, dari bokong ke tengkuk. Tujuan: stimulasi otot punggung.
- l. Menggaruk: Usap punggung bayi dari kepala sampai kaki dengan jari-jari terbuka seperti gerakan menggaruk, sambil memberikan afirmasi positif seperti "Tolak Sawan Bali Dalan". Tujuan: stimulasi saraf, membuat bayi rileks dan nyaman.

7. Tahapan Akhir

- a. Membersihkan badan bayi dengan handuk kecil
- b. Memakaikan pakaian bayi
- c. Membereskan peralatan
- d. Cuci tangan

Sumber:

Lampiran 8 : Dokumentasi Pijat Bayi



Lampiran 9 : Dokumentasi Asuhan Nifas



Lampiran 10 : Evaluasi/Catatan Perkembangan Nifas

Evaluasi / Catatan Perkembangan

		TANGGAL	30-01-2026								
		HARI PERAWATAN KE	I			II			III		
		WAKTU	P	S	M	P	S	M	P	S	M
↑ T ↓ D 180 170 160 150 140 130 120 110 100 90 80 70 60	NADI										
	Suhu °C	36,5°C									
	Paraf Pemeriksa	Juf									
	Dosis Pengobatan	-									
	PEMERIKSAAN	Normal									
	KEADAAN UMUM	Baik									
	BUAH DADA / LAKTASI	Ya									
	PERUT	Normal									
	FUNDUS UTERI	2 jari dibawah pusat									
	KONTRAKSI	Keras									
	PERINEUM	Ada jahitan									
	LOCHEA	Rubra									
	PLATUS	Ya (+)									
	MIKSI	Ya (+)									
	DEFEKASI	Baum (-)									
	LAIN-LAIN	-									
	KB	-									
	SURAT PENGANTAR	-									

Lampiran 11 : Dokumentasi KB



Lampiran 12 : Lembar Bimbingan

LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR PRODI D3 KEBIDANAN FAKULTAS KESEHATAN DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS AISYIYAH PALEMBANG TAHUN AKADEMIK 2025/2026

Nama Mahasiswa : Intan Maida Sari
 NIM : 231540102008
 Dosen Pembimbing : Bdn Sri Handayani, S.Tr.Keb., SKM., M.Si., M.Kes
 Judul : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny "A"
 G2P1AO Hamil Aterm Dengan *Deep Breathing Relaxation* dan *Babby Massage* di TMPB Rusmiati Palembang

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Saran dan Masukan	Paraf Pembimbing
1	17 Februari 2026	- Konsul Pasien - Judul	Revisi	
2	02 Februari 2026	- Judul - BAB I	Revisi	
3	09 Februari	- BAB I - BAB II	Revisi	
4	10 Februari 2026	BAB I-IV	Revisi	
5	12 Februari 2026	BAB I-IV	Revisi	
6	13 Februari 2026	BAB I-IV	ACC Proposal	 
7	11 Maret 2026	BAB II	Revisi	
8	12 Maret 2026	BAB II-III	Revisi	 
9	06 April 2026	BAB III-IV	Revisi	
10	08 April 2026	BAB III-IV	Revisi	
11	10 April 2026	BAB III-IV	Revisi	
12	13 April 2026	BAB III-V	Revisi	 
13	14 April 2026	BAB III-V	Revisi	 
14	17 April 2026	BAB I-V	ACC LTA	 