

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H. (2020). Asuhan Kebidanan Kehamilan. In H. Akbar (Ed.), *Revista Brasileira de Linguística Aplicada* (Vol. 5, Issue 1). CV.MEDIA SAINS INDONESIA Melong Asih Regency B40-Cijerah Kota Bandung-Jawa Barat www.medsan.co.id.
- Alfianti, D., Tri Utami, I., Yupita, D., Febrica, S., Studi Pendidikan Profesi Bidan, P., & Kesehatan, F. (2024). Penerapan Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(1), 1–6.
- Aprilia, N & Hasanah, E. (2021). Terapi musik klasik pada ibu hamil trimester III dalam mengurangi kecemasan terhadap persalinan. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*. Volume 01, Nomor 02 Tahun 2021
- Asrinah dkk (2019).Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan. Edisi pertama-Yogyakarta; Graha Ilmu, 2019.Hak cipta c 2019npada penerbit.
- Erna, M. (2020). *Pedoman pelayanan antenatal terpadu* (Tiga). Kementerian Kesehatan RI 618.24 ind p Indonesia Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Pedoman Pelayanan Antenatal terpadu Jakarta : Kementerian Kesehatan RI, 2020.
- E. Sitompul, E. S. (2023). Hypnobreastfeeding Pada Ibu Menyusui. [https://Karya.Brin.Go.Id/Id/Eprint/21202/1/Jurnal_Emilia Silvana Sitompul_Poltekkes Kemenkes Medan_2023-32.Pdf](https://Karya.Brin.Go.Id/Id/Eprint/21202/1/Jurnal_Emilia_Silvana_Sitompul_Poltekkes_Kemenkes_Medan_2023-32.Pdf).
- Girsang, R. Y. (2022). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Rina Dan Pmb Ida Kota Depok. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 5(2), 86–93. <https://doi.org/10.54100/bemj.v5i2.74>
- Indrayani, (2016) Update Asuhan Persalinan dan Bayi baru Lahir CV.Trans Info Media Jl. Man 6 No. 74 Kramat Jati-Jakarta Timur E-mail:penerbit_tim@yahoo.com.
- Kementerian kesehatan RI. (2023). *Buku KIA Kesehatan Ibu dan Anak*. Indonesia. Kementerian Kesehatan RI Buku Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI 2023, 306.874.3 ind.B ISBN 978-623-301-149-5.
- Kemenkes RI, 2020 pedoman Pelayanan Terpadu Antenatal

- Kemenkes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2021
- Kemenkes RI. (2018). Pentingnya Pemeriksaan Kehamilan (ANC) di Fasilitas Kesehatan.
- Kemenkes RI. (2023). Turunkan Angka Kematian Ibu melalui Deteksi Dini dengan Pemenuhan USG di Puskesmas.
- Kunang. (2023). *Buku Ajar Asuhan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir Dengan Evidence Based Midwifery* Penerbit Cv. Eureka Media Aksara.
- Kurnia, D., Dien, P., Angraini, G., & Yessy, N. (2024). *Determinan Kematian Ibu di Indonesia : Literature Review*. 1(1), 2020–2024.
- Manyozo. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- M.Siregar, H.Panggabean (2021), ASI Eksklusif Pada Bayi Post Secsio Caesarea, Grup Penerbit CV BUDI UTAMA Anggota IKAPI (076/DIY/2012) Jl.Rajawali, G.Elang 6, No 3, Drono, SardonoHardjo, Ngaglik, Sleman. Jl.Kaliurang Km.9,3-Yogyakarta 55581.
- Putri, I. A. (2023). *Asuhan Kehamilan* (I. A. Putri (ed.); I, pp. 1–214). PT.Literasi Nusantara Abadi Grup, Perumahan Puncak Joyo Agung Residence Kav.B11 Merjosari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang 65144 Web: www.penerbitlitnus.co.id.
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu Kebidanan* (S. Prawirohardjo (ed.); keenam). PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jalan Kramat Sentiong 49A, Jakarta Pusat 10450, Telp. 021-39166670, Faks. 021-3916671, Email : bina_pustakapt@yahoo.com.
- Richard. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 22. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.264>
- Runjati, Syahnir Umar (2019) *Kebidanan Teori dan Asuhan*, Perpustakaan Nasional RI. Data Katalog dalam Terbitan (KTD) *Kebidanan : teori dan asuhan*/editor, Runjati, Syahnir Umar; editor penyelaras, Monica Ester_Jakarta : EGC, 2017.
- Siburian, U. D., Simamora, J. P., & Ujung, R. M. (2021). Penerapan Senam Yoga pada Ibu Hamil Melalui Kelas Prenatal. *Jurnal Mitra Prima (Jmp)*, 4(1), 1–5. http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/mitra_prima/article/view/2310

- Simbolon, G. A. H., Pakpahan, S., & Sitohang, T. R. (2023). Sosialisasi Prenatal Yoga Untuk Mengatasi Psikologis Ibu Hamil Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru Covid 19. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 3746–3750.
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/15512%0Ahttp://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/download/15512/11923>
- Tamin, Rizki. (29 Mei 2021). Tenang Melahirkan dengan Hypnobirthing. <https://www.alodokter.com/tenang-melahirkan-denganHypnobirthing> : 2622-075
- Tahir. (2022). *MEDIA INFORMASI Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. 18, 145–151.
- Victoria. (2018), *Nutrisi Tepat Untuk Kehamilan Sehat*, Jakarta: Nutrisia.
- Watkins, E. J., & Stem, K. (2020). Postpartum hemorrhage. *JAAPA : Official Journal of the American Academy of Physician Assistants*, 33(4), 29–33.
<https://doi.org/10.1097/01.JAA.0000657164.11635.93>
- Widiastuti LP, Karuniadi. 2019. Pengaruh Penerapan Self-Hypnosis Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan: Wawasan Kesehatan*, pISSN 2087-4995, e-ISSN 2598-4004
- World Health Organization. (2018). *Pregnancy*
- Wulandari, Rr. Catur Leny dkk. (2021), *Asuhan Kebidanan Kehamilan*, Bandung: CV Media Sains Indonesia.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Enjelita R. Sitompul
Tempat, Tanggal Lahir : Selamat, 04 juli 2003
Agama : Kristen Protestan
Alamat : Desa Selamat, Kecamatan Purbatua, Kabupaten
Tapanuli Utara
Riwayat Pendidikan :
1. SD N.175751 Purbatua
2. SMP N. 1 Purbatua
3. SMA N.1 Pahae Jae

DAFTAR DIAGNOSA NOMENKLATUR KEBIDANAN

NO	DIAGNOSA		
1	Persalinan Normal	28	Persalinan Semu
2	Partus Normal	29	Kematian Janin
3	Syok	30	Hemoragrik Antepartum
4	DJJ tidak Normal	31	Hemoragrik Postpartum
5	Abortus	32	Gagal Jantung
6	Solutio Placenta	33	Intertia Uteri
7	Akut Pyelonephritis	34	Infeksi Luka
8	Amnionitis	35	Invertio Uteri
9	Anemia Berat	36	Bayi Besar
10	Apendiksitis	37	Malaria Berat Dengan Komplikasi
11	Atonia Uteri	38	Malaria Ringan Dengan Komplikasi
12	Infeksi Mamae	39	Mekoneum
13	Pembengkakan Mamae	40	Meningitis
14	Presentasi Bokong	41	Metritis
15	Asma Bronchiale	42	Migrain
16	Presentasi Daggu	43	Kehamilan Mola
17	Disproporsi Sevalo Pelvik	44	Kehamilan Ganda
18	Hipertensi Kronik	45	Partus Macet
19	Koagilopati	46	Posisis Occiput Posterior
20	Presentasi Ganda	47	Posisis Occiput Melintang
21	Cystitis	48	Kista Ovarium
22	Eklampsia	49	Abses Pelvik
23	Kelainan Ektopik	50	Peritonitis
24	Ensephalitis	51	Placenta Previa
25	Epilepsi	52	Pneumonia
26	Hidramnion	49	Abses Pelvik
27	Persentase Muka	50	Peritonitis
51	Placenta Previa	60	Sisa Plasenta
52	Pneumonia	61	Retensi Plasenta
53	Pre-eklamsi Ringan/Berat	62	Ruptura Uteri
54	Hipertensi Karena Kehamilan	63	Bekas Luka Uteri

**Daftar Nama Mahasiswa Tingkat III Semester VI Prodi DIII Kebidanan Tapanuli Utara
Kemenkes Poltekkes Medan Dalam Penyusunan Laporan Tugas Akhir**

NO	NAMA	NIM	NO	NAMA	NIM
1.	Agnes Erika Silalahi	P07524221001	17.	Monica Artana Gultom	P07524221018
2.	Anlin Hyana Silalahi	P07524221002	18.	Monika Lince Sihotang	P07524221019
3.	Asri Simbolon	P07524221003	19.	Naomi Krusant Stefunny Sianturi	P07524221020
4.	Cindy Eveline Siregar	P07524221004	20.	Naomy Prisilya Nainggolan	P07524221021
5.	Defina Angelika Silaban	P07524221005	21.	Novika Lestari Sihombing	P07524221023
6.	Eka Cristanty Siahaan	P07524221006	22.	Novita Indri Yuningsih Hutasoit	P07524221024
7.	Elia Novel Exaudi Hutabarat	P07524221007	23.	Putri Junianti Simbolon	P07524221025
8.	Elizabeth Lawrensa Situmeang	P07524221008	24.	Putri Marisa Hutapea	P07524221026
9.	Enjelita R. Sitompul	P07524221009	25.	Ropesta Ria Sitohang	P07524221034
10.	Eva Mindo Manurung	P07524221010	26.	Rut Anggie Oliviyona Naibaho	P07524221035
11.	Friskilina Hutaaruk	P07524221011	27.	Sabrina Cristine Sibarani	P07524221028
12.	Gresya Margaretta Hutasoit	P07524221012	28.	Salu Safitri Panggabean	P07524221029
13.	Katarina Rotua Siregar	P07524221013	29.	Sara Cenora Siallagan	P07524221031
14.	Lolita Sari Br. Tobing	P07524221015	30.	Sinta Marito Marpaung	P07524221032
15.	Marina Debora Simangunsong	P07524221016	31.	Siska Pesta Sari Sianturi	P07524221033
16.	Melina Elisabet Silaban	P07524221017	32.	Yesica Manalu	P07524221036

Ka prodi DIII Kebidanan Tapanuli Utara

Kemenkes Poltekkes Medan



Juana Linda Simbolon, SST, M.Kes

NIP. 19670810 198911 2 001



PEMERINTAH KABUPATEN TAPANULI UTARA
DINAS KESEHATAN
UPT PUSKESMAS PANIARAN

Jl. Tarutung KM 7, Desa Paniaran
Kec. Siborongborong, Kab. Tapanuli Utara
Email : puskesmaspaniarantaput@gmail.com



Paniaran, 15 Maret 2024

Kepada:

Nomor : 445/US/13.1.1-21/PUSK/III/2023

Lampiran : -

Hal : Surat Balasan Pelaksanaan
Praktek PKK III

Yth. Ka. Politeknik Kesehatan Medan
di

Tempat

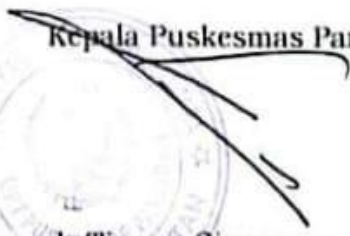
Sehubungan dengan surat Pemberitahuan Pelaksanaan Praktek Klinik Kebidanan (PKK III) yang berlangsung dari tanggal 22 Januari 2024 s/d 15 Maret 2024 kepada UPT Puskesmas Paniaran. Untuk Mahasiswa yang bernama :

NO	Nama Mahasiswa	NPM
1	Cindy E. Siregar	P07524221004
2	Enjelita R. Sitompul	P07524221009
3	Rut Anggie O. Naibaho	P07524221035
4	Salu Safitri Panggabean	P07524221029

Bahwa atas nama tersebut telah selesai melakukan Praktek PKK III dengan **BAIK** di UPT Puskesmas Paniaran.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Kepala Puskesmas Paniaran


dr Tiurma Sinaga
NIP. 197712082005022003

**SURAT PERSETUJUAN PEMBERIAN ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF
(INFORMED CONSENT)**

PMB/POSKESDES/PUSKESMAS/RS : Janjangkola
ALAMAT : Janjangkola
TELP/NO.WA : -

**PERSETUJUAN PEMBERIAN ASUHAN KEBIDANAN LAYANAN KELUARGA
BERENCANA (KB)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Ibu : Jusmianti Simatupang
Umur : 28 Tahun
Agama : Kristen Protestan
Pekerjaan : Ibu rumah tangga
Alamat : Harambur Kengri
Telp/HP : 0812 4567 3642

Menyatakan bersedia menjadi subjek dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir Mahasiswa Tingkat III Semester VI Prodi D-III Kebidanan Tapanuli Utara Kemenkes Poltekkes Medan :

Nama Mahasiswa : Enjelita R. Sitampul
NPM : 0752424009

Setelah mendapatkan penjelasan tentang pemberian asuhan keluarga berencana (konseling dan pemberian tindakan alat kontrasepsi / KB) sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku. Saat pelaksanaan asuhan komprehensif ini, akan didokumentasikan berupa foto dan video yang tidak akan disebarluaskan baik di media cetak maupun media elektronik.

Setelah mendapatkan penjelasan tentang seluruh pemberian asuhan kebidanan yang telah disebutkan di atas, maka saya menyatakan bersedia menjadi subjek Laporan Tugas Akhir (LTA) untuk mendukung terlaksananya kegiatan LTA dari mahasiswa tersebut di atas yang didampingi oleh Bidan Pembimbing dan Dosen Pembimbing. Terhitung mulai bulan Januari s/d Juni 2024.

Persetujuan yang saya berikan tidak termasuk persetujuan untuk prosedur atau tindakan invasif (operasi) atas tindakan yang beresiko tinggi. Jika di kemudian hari, saya memutuskan untuk menghentikan menjadi subjek LTA sebelum waktu yang disepakati berakhir maka mahasiswa tersebut tidak bertanggung jawab atas hasil yang merugikan saya.

Demikian persetujuan saya terbuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun agar dapat digunakan seperlunya.

Janjangkola,

Yang Memberi Persetujuan

(Jusmianti Simatupang)

Bidan Pembimbing


(Pesta Sri Hartati Tambunan S.Keb)

Dosen Pembimbing


(Ganda Agustina Simbolon SST.,M.Keb)



KEMETERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN PEMBERDAYAAN
SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos :20136

Telepon :061-8368633 –Fax :061-8368644

Website : www.poltekkes-medan.ac.id, email: poltekkes_medan@yahoo.com



SURAT PERSETUJUAN PEMBERIAN ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF
(INFORMED CONSENT)

PMB/POSKESDES/PUSKESMAS/RS : UPT Puskesmas Paniaran
ALAMAT : Jl. Tarutung KM 7, Desa Paniaran, Kec. Siborongborong, Kab.
Tapanuli Utara
TELP/NO.HP : -
NOMOR REGISTER : -

PERSETUJUAN PEMBERIAN ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN, PERTOLONGAN
PERSALINAN, ASUHAN KEBIDANAN IBU NIFAS, BAYI BARU LAHIR DAN LAYANAN KB

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

NAMA IBU : Jusmianti Simatupang
UMUR : 28 Tahun
AGAMA : Kristen Protestan
PEKERJAAN : Ibu rumah tangga
ALAMAT : Harambir Kongsu
TELP/HP : 0812 4567 3642

Menyatakan bersedia menjadi subjek dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir Mahasiswa Tingkat III
Semester VI Prodi D-III Kebidanan Tarutung Poltekkes Kemenkes Medan:

Nama Mahasiswa : Enjelita R. Sitompul
NPM : P07524221009

Setelah mendapat penjelasan tentang pemberian asuhan kebidanan komprehensif yang diberikan mulai trimester III berupa pemeriksaan fisik, pemeriksaan laboratorium sederhana (cek Hb, protein urine, urin reduksi), asuhan persalinan dengan 60 langkah APN, asuhan pada ibu nifas (pemeriksaan fisik), asuhan pada bayi baru lahir (pemeriksaan fisik dan pemberian imunisasi) dan pemberian asuhan keluarga berencana (konseling dan pemberian tindakan alat kontrasepsi/KB) sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku. Saat pelaksanaan Asuhan Komprehensif ini, akan didokumentasikan berupa foto dan video yang tidak akan disebarluaskan baik di media cetak maupun media elektronik.

Setelah mendapat penjelasan tentang seluruh pemberian asuhan kebidanan yang telah disebutkan di atas, maka saya menyatakan bersedia menjadi subjek Laporan Tugas Akhir (LTA) untuk mendukung terlaksananya kegiatan LTA dari Mahasiswa tersebut di atas yang di dampingi oleh Bidan Pembimbing dan Dosen Pembimbing. Terhitung mulai bulan Februari s/d Mei 2024.

Persetujuan yang saya berikan tidak termasuk persetujuan untuk prosedur atau tindakan invasive (operasi) atas tindakan yang beresiko tinggi. Jika dikemudian hari, saya memutuskan untuk menghentikan menjadi subjek LTA sebelum waktu yang disepakati berakhir maka mahasiswa tersebut tidak bertanggung jawab atas hasil yang merugikan saya.

Demikian persetujuan saya perbuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun agar dapat digunakan seperlunya.

Paniaran, 15 Februari 2024

Yang Memberi Persetujuan

(Jusmianti Simatupang)

Diketahui

Bidan Pembimbing

(Pesta Sri Hartati Tambunan S.Keb)

Dosen Pembimbing

(Ganda Agustina Simbolon SST.,M.Keb)

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**
Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136
Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644
email : kepk.poltekkesmedan@gmail.com

FORMULIR ISIAN OLEH PENELITI

Nama lengkap

1	ENJELITA R. SITOMPUL
---	----------------------

Alamat (harap ditulis dengan lengkap) :

2	Desa Selamat, Kecamatan Purbatua, Kabupaten Tapanuli Utara
---	--

Telp/ Hp/ email/ lain-lain :

3	082273238381 enjelitompul31@gmail.com
---	---

Nama Institusi Anda (tuliskan beserta alamatnya)

4	Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Prodi D-III Kebidanan Tapanuli Utara Jalan Raja Toga Sitompul, Kecamatan Siatas Barita, Kabupaten Tapanuli Utara
---	---

Judul Penelitian

5	Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ibu J.S Masa Kehamilan Trimester III, Bersalin, Masa Nifas, Bayi Baru Lahir Dan KB, Di Puskesmas Janjangkola Kecamatan Purbatua Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2024
---	---

Subjek yang digunakan pada penelitian :

6	Ibu Hamil Dengan Usia Kehamilan 38 Minggu Sampai Saat Menjadi Akseptor Keluarga Berencana
---	--

Jumlah subjek yang digunakan dalam penelitian:

7	1 Orang
---	---------

Ringkasan Rencana Penelitian

8	Asuhan Kebidanan Pada Ibu J.S Yang Dilakukan Secara Komprehensif Mulai Dari Masa Kehamilan, Bersalin, Nifas, Bayi Baru Lahir Dan Keluarga Berencana
---	---

Medan, 2024
Mengetahui,
Pembimbing



Ganda Agustina Hartati Simbolon SST, M.Keb
NIP. 19810808 200312 2 006

Menyatakan
Peneliti,



Enjelita R. Sitompul
NIM. P07524221009

BUKU BIMBINGAN
LAPORAN TUGAS AKHIR (LTA)

Nama Mahasiswa : Enjelita R. Sitompul
NPM : P07524221009
Program Studi : D-III Kebidanan Tapanuli Utara
Angkatan : 23 (Dua Puluh Tiga)
Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ibu J.S Masa
Kehamilan TM III, Bersalin, Masa Nifas, BBL, dan KB Di
Puskesmas Janjiangkola Kecamatan Purbatua Kabupaten
Tapanuli Utara
Pembimbing : 1. Ganda Agustina Simbolon SST,M.Keb
2. Dr. Marni Siregar SST,M.Kes

Mengetahui
Ketua Program Studi DIII Kebidanan Tapanuli Utara



Juliana Linda Simbolon SST,M.kes
NIP. 196703101989112001



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
 BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
 SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN
 POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
 Jl. Jamin Ginting, KM 13,5 Kel. Lau Cih Tuntungan Kode
 Pos : 20136 : Telepon : 061-8368633 – Fax : 061-8368644



Website : www.poltekkes-medan.ac.id, email : poltekkes_medan@yahoo.com

LEMBAR BIMBINGAN TUGAS AKHIR

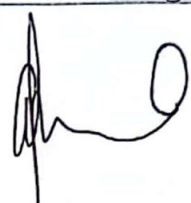
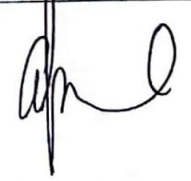
Nama Mahasiswa : Enjelita R. Sitompul

NPM : P07524221009

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ibu J.S Masa
 Kehamilan TM III, Bersalin, Masa Nifas, BBL, dan KB Di
 Puskesmas Janjangkola Kecamatan Purbatua Kabupaten
 Tapanuli Utara

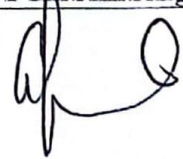
Pembimbing : 1. Ganda Agustina Simbolon SST,M.Keb
 2. Dr. Marni Siregar SST,M.Kes

No	Tanggal	Kegiatan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
1.	29 / 01 / 2024	Pengajuan judul dan bab I	Ace Judul, dan Perbaiki BAB I terutama pada latar belakang	

No	Tanggal	Kegiatan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
02.	31 Januari 2024	Bab I dan Bab II	Perbaiki kembali latar belakang serta rumusan masalah agar kalimat yang digunakan lebih efektif perbaiki Bab II tentang asuhan kehamilan.	 Ganda Agustina Hartati Simbolon SST, M.Kel
No	Tanggal	Kegiatan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
3.	02 Februari 2024	Perbaiki Bab I dan Bab II	- Perbaiki tabel pelaksanaan asuhan sesuai dengan TTP Klien, serta pelaksanaan asuhan selanjutnya. - perbaiki kembali tentang asuhan kehamilan dan persalinan	 Ganda Agustina Simbolon SST, M.Kel
No	Tanggal	Kegiatan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
4.	06 Februari 2024	Perbaiki Bab II dan Bab III	Perbaiki Teori tentang asuhan kehamilan dan persalinan sesuai dengan sumber terbaru	 Ganda Agustina Simbolon SST, M.Kel

No	Tanggal	Kegiatan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
5	13 februari 2024	Bimbingan Bab I dan Bab II	Perbaiki teori tentang Nifas, dan KB, - Rapikan hasil pengkajian	 Garda Agustina Simbolon SST, M-KEB
No	Tanggal	Kegiatan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
6	22 februari 2024	Bimbingan Perbaiki Bab I dan Bab II	- Rapikan pendahuluan dan tinjauan umum - sempatkan hasil pengkajian dan kuesioner, evaluasi,	 Garda Agustina Simbolon SST, M-KEB
No	Tanggal	Kegiatan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
7	12 Maret 2024	Bimbingan tentang dasar, penyusunan makalah	- lengkapi untuk ujian proposal - Rapikan cover, kata pengantar, daftar tabel, daftar gambar dan daftar pustaka - edit kembali bab I & Bab II - lengkapi kembali lampiran	 Garda Agustina Simbolon SST, M-KEB

No	Tanggal	Kegiatan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
8	15 Maret 2024	Bimbingan penulisan asuhan pada persalinan	Perbaikan dalam penulisan tentang asuhan persalinan	 Ganda Agustina Simpolan SST, M. Keb
No	Tanggal	Kegiatan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
9	21 Maret 2024	Bimbingan tentang materi asuhan persalinan	Perbaikan tentang materi persalinan dan penambahan materi	 Ganda Agustina Simpolan SST, M. Keb
No	Tanggal	Kegiatan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
10	24 Maret 24	Bimbingan tentang pengisian laporan tugas akhir tahap II	Acc laporan tugas akhir tahap II	 Ganda Agustina Simpolan SST, M. Keb

No	Tanggal	Kegiatan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
11	20 Maret 2024	Bimbingan sidang akhir laporan tugas akhir tahap II	Revisi dan sidang tahap II dan perbaikan	 Ganda Agustina Pembimbing SST, M. Keb
No	Tanggal	Kegiatan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
12	01 April 2024	Revisi kembali tentang penulisan Paragraf	Sesuai dengan Paragraf dengan tindakan persalinan	 Ganda Agustina Pembimbing SST, M. Keb
No	Tanggal	Kegiatan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
13	07 April 2024	Bimbingan laporan tugas akhir tahap II pada Bab IV	Menyesuaikan asuhan dan Pembahasan	 Ganda Agustina Pembimbing SST, M. Keb

No	Tanggal	Kegiatan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
14	15 April 2024	Pengajaran melalui asuhan nifas, ASI dan KB	Acc didik asuhan	 Ganda Agustinia Simbolon SST, M. Keb
No	Tanggal	Kegiatan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
15	19 April 2024	Bimbingan Materi tentang asuhan nifas, ASI dan KB	Revisi tentang penambahan materi nifas, ASI dan KB	 Ganda Agustinia Simbolon SST, M. Keb
No	Tanggal	Kegiatan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
16	21 April 2024	Bimbingan dalam penyusunan BAB III, Pembahasan dan asuhan kebidanan pada masa nifas dan KB	Sesuaikan rumus dan tindakan yang dilakukan, Revisi tata cara teknik penulisan	 Ganda Agustinia Simbolon SST, M. Keb

No	Tanggal	Kegiatan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
17	26 April 2021	Bimbingan BAB IV pembahasan	Perbaikan Penulisan dan pembahasan sesuai dengan praktek dan teori	 Ganda Agutina Simbolon SST, M. Ed.
No	Tanggal	Kegiatan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
18	30 April 2021	Bimbingan dan Pengayaan materi ujian sidang laporan tugas akhir	- Perbaiki bahan uraian - Menyesuaikan ppt - Perbaiki daftar pustaka dan sesuaikan dengan sumber terbaru	 Ganda Agutina Simbolon SST, M. Ed.
No	Tanggal	Kegiatan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. Jamin Ginting, KM 13,5 Kel. Lau Cih Tuntungan Kode
Pos : 20136 : Telepon : 061-8368633 – Fax : 061-8368644



Website : www.poltekkes-medan.ac.id, email : poltekkes_medan@yahoo.com

LEMBAR BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama Mahasiswa : Enjelita R. Sitompul

NPM : P07524221009

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ibu J.S Masa
Kehamilan TM III, Bersalin, Masa Nifas, BBL, dan KB Di
Puskesmas Janjiangkola Kecamatan Purbatua Kabupaten
Tapanuli Utara

Pembimbing : 1. Ganda Agustina Simbolon SST,M.Keb
2. Dr. Marni Siregar SST,M.Kes

No	Tanggal	Kegiatan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
1	29/1/2024	Pemeriksaan isi laporan, BAB I latar belakang	Perbaiki penulisan huruf dan jarak spasi, perbaiki serta tambahkan data KIA di Indonesia dengan jurnal terbaru	

No	Tanggal	Kegiatan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
2	31 / 01 / 2024	Bimbingan BAB I dan BAB II	1. Perhatikan penempatan kata dan tema 2. Perbaiki penomoran sub-tab dan bagian-bagiannya serta penulisan cetak miring pada bahasa asing	
No	Tanggal	Kegiatan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
3	02 / 02 / 2024	Bimbingan BAB II Tinjauan pustaka	1. Perhatikan penulisan huruf besar 3. Gunakan sumber-sumber terbaru	
No	Tanggal	Kegiatan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
4	06 / 02 / 2024	Bimbingan BAB II Tinjauan pustaka	1. Rapikan kembali penomoran sub-tab 2. Sertakan sumber gambar dan tabel sesuai foto cara penulisan dan buku panduan	

No	Tanggal	Kegiatan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
5	13/02/2024	Bimbingan BAB II dan BAB III	1. perhaluskan kembali BAB II dan penulisan jika ada yang terpotong 2. Rapikan penulisan dan mengikutif sesuai buku panduan	
No	Tanggal	Kegiatan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
6	22/02/2024	Bimbingan BAB IV. Tinjauan Kasus	sesuaikan asuhan pada implementasi dengan kebutuhan ibu	
No	Tanggal	Kegiatan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
7	12/03/2024	Bimbingan Daftar pustaka dan pengusunan dokumentasi	1. Rapikan kembali cover, kata pengantar & daftar isi serta daftar gambar 2. Rapikan no. halaman 3. Rapikan daftar pustaka sesuai dengan buku panduan 4. Susun ppt untuk usulan proposal	

No	Tanggal	Kegiatan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
8	30/3.2024	Bimbingan teknik Penulisan.	Perbaiki ukuran kertas sebesar 3 cm	
No	Tanggal	Kegiatan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
9	27/3.2024	Memeriksa daftar lit. Penulisan Sumber.	Perbaiki penulisan sumber	
No	Tanggal	Kegiatan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
10	30/3-2024	Bimbingan sidang laporan tugas akhir tahap II	Revisi dan sidang tahap II dan perbaikan	

No	Tanggal	Kegiatan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
11	01 April 2024	Kerri kembali tentang penulisan Partograf	Berui Partograf dengan tindakan Persalinan	
No	Tanggal	Kegiatan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
12	04 April 2024	Bimbingan laporan tugas akhir tahap II dan III	Menyampaikan arahan dan pembahasan	
No	Tanggal	Kegiatan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
13	15 April 2024	Pengajuan judul asuhan nifas, BBPS dan KB	Acc judul asuhan	

No	Tanggal	Kegiatan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
14	21 April 2019	Bimbingan materi tentang asuhan nifas & KB	Revisi tentang penambahan materi	
No	Tanggal	Kegiatan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
15	26 April 2019	Bimbingan BAB IV	Perhatikan penulisan dan pembahasan sesuai dengan praktik dan teori	
No	Tanggal	Kegiatan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
16	30 April 2019	Bimbingan dan pengajaran materi ujian sedang (apian fugas akhir)	Ace dan akan maju ujian LTA	

LAPORAN PERSALINAN

Pada tanggal 23 April 2024 pukul 04.40 WIB Ibu J.S umur 28 tahun G3P2A0 hamil 36-38 minggu datang ke puskesmas Janjiangkola dengan keluhan keluar lendir bercampur darah dari kemaluan ibu, perut terasa mules sejak jam 23.00 WIB. Dengan hasil pemeriksaan didapat tekanan darah : 100/70 mmHg, nadi : 78x/l, denyut jantung janin : 140x/l, kontraksi : 3x dalam 10 menit durasi 37 detik, pembukaan 7 cm, penurunan kepala Hodge III+ dengan ketuban yang masih utuh.

Pukul 05.30 WIB ketuban pecah spontan warna jernih dan tidak bercampur dengan meconium. Hasil pemeriksaan didapat denyut jantung janin : 143x/i. pukul 06.50 dilakukan pemeriksaan dan didapatkan hasil tekanan darah : 100/70 mmHg, nadi : 80x/i, denyut jantung janin : 145x/l, kontraksi : 4x dalam 10 menit durasi 45 detik. pukul 07.50 WIB pembukaan sudah lengkap yaitu 10 cm kepala sudah tampak di depan vulva 5-6cm, ibu mengeluh semakin sakit dan ingin seperti BAB . ibu dipimpin meneran pukul 08.00 WIB bayi lahir spontan, tidak segera menangis, dan langsung dilakukan penanganan resusitasi, setelah dilakukan resusitasi bayi segera menangis dan ekstremitas sedikit kebiruan. Bayi dikeringkan dan dilakukan IMD dalam 30 menit setelah itu dilakukan pemotongan tali pusat. Kemudian dilakukan manajemen aktif kala III yaitu dengan melakukan pengecekan janin kedua setelah itu dilakukan pengeluaran plasenta dan dilakukan peregang tali pusat terkendali yang lamanya kurang lebih 10 menit. Plasenta lahir lengkap, BB bayi 4.000gr, panjang 50cm dengan jenis kelamin laki-laki.

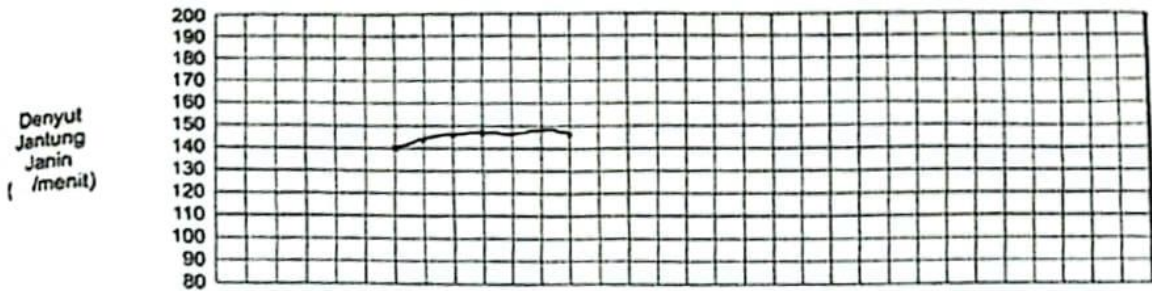
Pukul 09.40 WIB dilakukan pemantauan kala IV mulai dari 15 menit pertama dan 30 menit kedua selama 2 jam. Pada pukul 09.40 WIB dengan hasil tekanan darah 110/70mmHg, tinggi fundus uteri 2 jari dibawah pusat, kontraksi uterus baik, kandung kemih kosong. Pada pukul 09.55 WIB dengan tekanan darah 110/70 mmHg, kontraksi uterus baik, tinggi fundus uteri 2 jari dibawah pusat, kandung kemih kosong. Pukul 10.10 WIB tekanan darah 110/70 mmHg, kontraksi uterus baik, tinggi fundus uteri 2 jari dibawah pusat, kandung kemih kosong. Pukul 10.25 WIB tekanan darah 110/70 mmHg, kontraksi uterus baik, tinggi fundus uteri 3 jari dibawah pusat, kandung kemih kosong. Pukul 11.55 WIB tekanan darah 110/70 mmHg, kontraksi uterus baik, tinggi fundus uteri 3 jari dibawah pusat, kandung kemih kosong. Pukul 12.25 WIB tekanan darah 110/70 mmHg, kontraksi uterus baik, tinggi fundus uteri 3 jari dibawah pusat, kandung kemih kosong.

PARTOGRAF

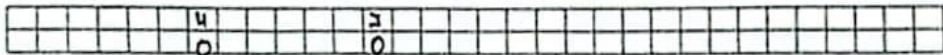
No. Register
No. Puskesmas
Kelurahan pecah

11132111
21165

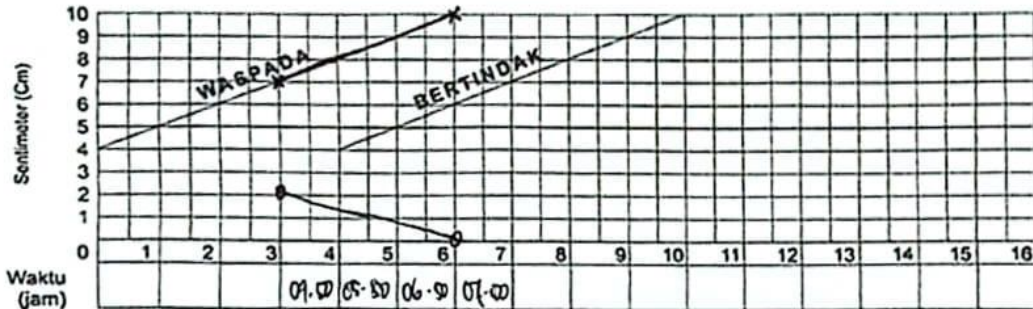
Nama Ibu : Ibu J.S Umur : 20 tahun G. 3 P. 2 A. 0
Tanggal : 23/09/2024 Jam : 09.00 Alamat : Harau Kurya
Sejak jam 02.30 mules sejak jam 25.00



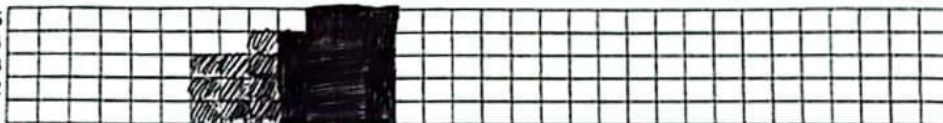
Air ketuban
Penyusupan



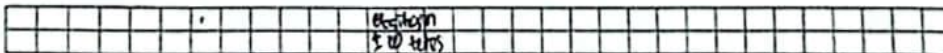
Pembukaan serviks (cm) bertanda a
Turunya kepala
bertanda o



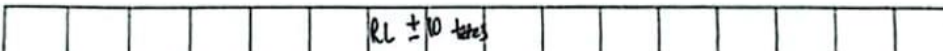
Kontraksi
lap
Menit



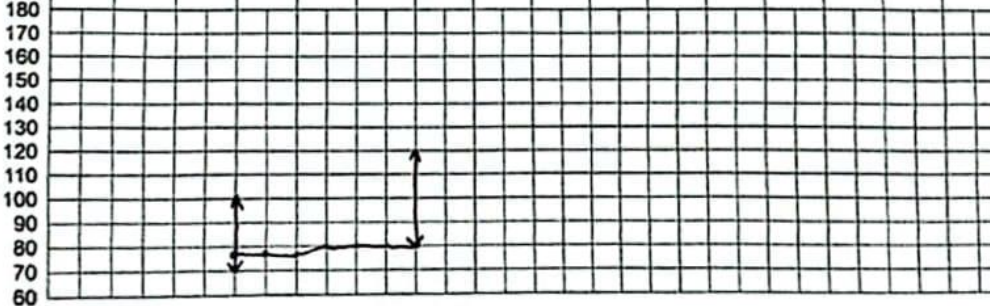
Oksitosin U/L
tetes/menit



Obat dan
Cairan IV



Nadi



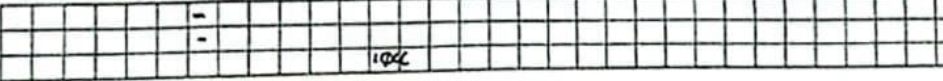
Tekanan
darah



Suhu °C



Protein
Aseton
Volume



CATATAN PERSALINAN

- Tanggal : 23 April 2019
- Nama bidan : E. S. Simpati
- Tempat Persalinan :
 - ☐ Rumah Ibu ☒ Puskesmas
 - ☐ Polindes ☐ Rumah Sakit
 - ☐ Klinik Swasta ☐ Lainnya :
- Alamat tempat persalinan : Puskesmas Jantihabek
- Catatan : ☐ rujuk, kala : I / II / III / IV
- Alasan merujuk :
- Tempat rujukan :
- Pendamping pada saat merujuk :
 - ☐ Bidan ☐ Teman
 - ☐ Suami ☐ Dukun
 - ☒ Keluarga ☐ Tidak ada

KALA I

- Partogram melewati garis waspada : Y / T
- Masalah lain, sebutkan :
- Penatalaksanaan masalah Tsb :
- Hasilnya :

KALA II

- Episiotomi :
 - ☐ Ya, Indikasi
 - ☒ Tidak
- Pendamping pada saat persalinan
 - ☒ Suami ☐ Teman ☐ Tidak ada
 - ☐ Keluarga ☐ Dukun
- Gawat Janin :
 - ☐ Ya, tindakan yang dilakukan
 -
 -
 -
 - ☒ Tidak
- Distosia bahu :
 - ☐ Ya, tindakan yang dilakukan
 -
 -
 -
 - ☒ Tidak
- Masalah lain, sebutkan :
- Penatalaksanaan masalah tersebut :
- Hasilnya :

KALA III

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

PEMANTAUAN PERSALINAN KALA IV

Jam Ke	Waktu	Tekanan darah	Nadi	Tinggi Fundus Uteri	Kontraksi Uterus	Kandung Kemih	Perd
1	09.40	110 / 70	78 x / m	36.7°C	2 kali dibarengi pusing	Benak	Tidak penuh
	09.55	110 / 70	78 x / m		2 kali dibarengi pusing	Benak	Tidak penuh
	10.10	110 / 70	80 x / m		2 kali dibarengi pusing	Benak	Tidak penuh
	10.25	110 / 70	80 x / m		2 kali dibarengi pusing	Benak	Tidak penuh
2	11.55	110 / 70	80 x / m	36.6°C	2 kali dibarengi pusing	Benak	Tidak penuh
	12.25	110 / 70	80 x / m		2 kali dibarengi pusing	Benak	Tidak penuh

Masalah kala IV :
 Penatalaksanaan masalah tersebut :
 Hasilnya :

- Masase fundus uteri ?
 - ☐ Ya
 - ☐ Tidak, alasan
- Plasenta lahir lengkap (intact) / Tidak
 - ☒ Tidak
 - Jika tidak lengkap, tindakan yang dilakukan
 -
 -
 -
- Plasenta tidak lahir > 30 menit : Ya / Tidak
 - ☐ Ya, tindakan :
 -
 -
 -
 - ☐ Tidak
- Laserasi :
 - ☒ Ya, dimana : otot perineum
 - ☐ Tidak
- Jika laserasi perineum, derajat : 1 / 2 / 3 / 4
 - Tindakan :
 - ☒ Penjahitan, dengan / tanpa anestesi
 - ☐ Tidak dijahit, alasan
- Atoni uteri :
 - ☐ Ya, tindakan
 -
 -
 -
 - ☐ Tidak
- Jumlah perdarahan : ± 300
- Masalah lain, sebutkan :
- Penatalaksanaan masalah tersebut :
- Hasilnya :

BAYI BARU LAHIR :

- Berat badan : 3.600 gr
- Panjang : 50 cm
- Jenis kelamin : L / P
- Penilaian bayi baru lahir : baik / ada peny
- Bayi lahir :
 - ☐ Normal, tindakan :
 - ☒ mengeringkan
 - ☒ menghangatkan
 - ☒ rangsang taktil
 - ☒ bungkus bayi dan tempatkan di sisi
 - ☐ Asfiksia ringan/pucat/biru/lemas/tindakan
 - ☒ mengeringkan
 - ☒ bebaskan jalan na
 - ☒ rangsang taktil
 - ☒ menghangatkan
 - ☒ bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
 - ☒ lain - lain sebutkan
- Cacat bawaan, sebutkan :
- Hipotermi, tindakan :
 -
 -
 -
- Pemberian ASI
 - ☐ Ya, waktu : ± 30 menit setelah bayi la
 - ☐ Tidak, alasan
- Masalah lain,sebutkan :
 Hasilnya :

PENDOKUMENTASIAN

Inform Consen

Melakukan pengenalan dan penjelasa untuk melakukan objek LTA dengan komprehensif



Pemeriksaan pada kunjungan I

Melakukan pengukuran tekanan darah (TD) pada ibu hamil



Melakukan pengukuran TFU pada ibu hamil



Melakukan pengukuran dan penimbangan berat badan ibu hamil



Pemeriksaan Kunjungan Ke-2
Melakukan pengukuran TD pada ibu hamil



Melakukan pengukuran LILA pada ibu hamil



Melakukan pengukuran TFU pada abdomen ibu hamil



Melakukan pemeriksaan leopold pada abdomen ibu hamil



Melakukan pemeriksaan DDJ pada abdomen ibu hamil



Melakukan pemeriksaan panggul pada ibu hamil



Dokumentasi penarikan kepada bayi



Dokumentasi penjepitan talipusat bayi setelah di potong



Melakukan penarikan plasenta secara perlahan



Melakukan penjahitan perineum



Pemberian IMD pada bayi baru lahir



Menyuntikkan Vit.K segera setelah bayi lahir



Pemberian saleb mata setelah dilakukan penyuntikan Vit.K



emeriksaan KF pertama
Mengukur TD pada masa nias



Melakukan pengukuran TFU pada masa nifas



Pemeriksaan lochea pada masa nifas



KF

**kedua
Pengukuran TD pada masa nifas**



Mengukur TFU pada masa nifas



Memeriksa lochea pada masa nifas



KF ketiga
Mengukur TD ibu nifas



Melakukan palpasi pada abdomen ibu



Memeriksa lochea pada ibu nifas



KF keempat Mengukur TD ibu nifas



Melakukan pemeriksaan jahitan pada perineum ibu nifas



KN Pertama
Memandikan bayi



KN Kedua
Memandikan bayi

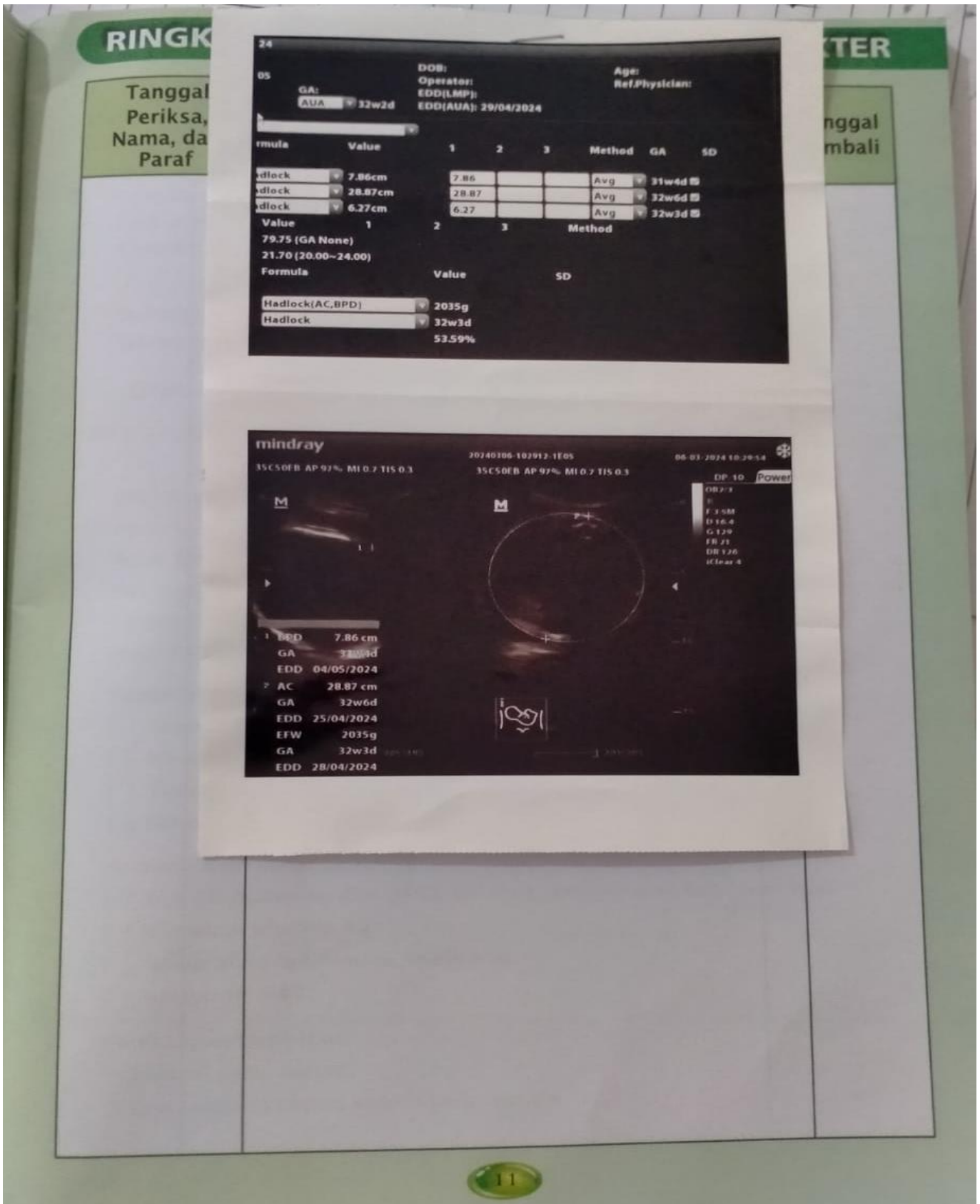


KN Ketiga
Memandikan bayi



Pemasangan KB Implan





YOGA

Prenatal yoga atau yoga ibu hamil adalah jenis yoga yang memang khusus dilakukan selama masa kehamilan.

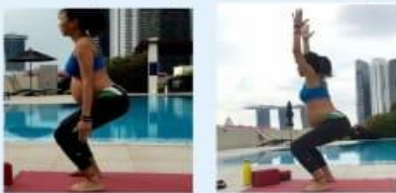
senam yoga ibu hamil fokus untuk melatih pernapasan, latihan untuk area pinggul, dan berlatih berbagai pose. Berikut beberapa gerakan prenatal yoga

1. Mountain pose (Tadasana)



Pose ini bisa Anda gunakan untuk pemanasan tubuh. Pastikan tidak menahan napas karena penting untuk selalu bernapas panjang bagi ibu dan bayi.

2. Chair pose (Uttkatasana)



3. Tree pose (Vrksasana)



4. Half intense stretch pose (Ardha Uttanasana)



5. Intense stretch pose (Uttanasana)



6. Warrior II (Virabhadrasana II)



7. Extended triangle pose (Utthita Trikonasana)



8. Intense side stretch pose (Parsvottanasana)



9. Warrior III (Virabhadrasana III)



10. Downward dog (Adho Mukha Svanasana)



SENAM DAN PRENATAL YOGA

Senam hamil merupakan salah satu cara untuk meningkatkan suasana hati, kualitas tidur hingga membantu melancarkan proses persalinan.

1. Child pose (balasana)

Manfaat senam hamil yang satu ini dapat membuka area panggul dan paha dalam serta meregangkan tulang belakang yang menyatu (sakrum). Selain itu, gerakan ini juga dapat melepaskan rasa tegang dan membantu menenangkan pikiran menjelang kelahiran.



2. Easy pose (sukhasana)

Gerakan easy pose yang dikombinasikan dengan latihan pernapasan dapat membantu meningkatkan fokus, keseimbangan, serta ketenangan diri, terutama bagi ibu yang sedang merasa cemas menjelang proses kelahiran bayi.



3. Wide Angle Seated Forward Bend (Upavistha Konasana)

untuk mengurangi nyeri punggung karena dapat menghilangkan ketegangan pada tulang punggung, pinggang bawah, serta paha dalam. Selain itu, posisi ini juga dapat meningkatkan aliran oksigen pada plasenta.



4. Butterfly pose (badha konasana)

Manfaat senam ibu hamil yang satu ini dapat membuka area panggul dan paha dalam serta meningkatkan aliran oksigen pada plasenta. Hal ini dapat mengarahkan bayi untuk turun ke area panggul sehingga proses pembukaan saat kontraksi lebih cepat.



5. Half Pigeon Pose (Ardha Kapotasana)

Gerakan ini bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri atau kram jika dilakukan secara rutin. Selain itu, gerakan half pigeon pose juga bermanfaat membuka dan mempersiapkan panggul untuk kelahiran bayi.



6. Goddess Pose (Utkata Konasana)

Goddess pose dilakukan dengan melebarkan kaki, lalu menggerakkan panggul ke atas dan ke bawah. Beberapa manfaat senam hamil yang satu ini adalah memperkuat tubuh bagian bawah, seperti punggung, panggul, dan paha bagian dalam.



7. Cat/Cow Pose (Chakravakasana)

Manfaat senam hamil yang satu ini adalah memperkuat perut saat hamil serta membuat punggung terasa lebih ringan. Di samping itu, juga bermanfaat untuk melancarkan sirkulasi darah dan cairan tulang belakang.



8. Squat Pose (Malasana)

Squat pose adalah pilihan senam ibu hamil 5 bulan hingga 9 bulan yang efektif membantu area panggul lebih terbuka. Gerakan ini bermanfaat mengurangi bahkan menghilangkan ketegangan pada tulang leher, bahu, dan punggung, dan meningkatkan asupan oksigen untuk plasenta.

