

# LAMPIRAN

## Lampiran 1

### PERSETUJUAN PASIEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : fernando Sitepu  
Usia : 29 tahun  
Hubungan dengan pasien : Istri  
Alamat : KP Setu Ciseang

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

Nama : Lena Siska Wati LBN Raja  
Usia : 25 tahun  
Alamat : KP Setu Ciseang  
Diagnosa : Ny. L usia 25 tahun P2A0 post partum  
10 hari dengan Puting susu letak

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bogor, 26 Maret .....2024

  
(...fernando Sitepu...)

## Lampiran 2

### PERSETUJUAN PEMBIMBING LAHAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni. Wayan Adianthi, SST, Bdn, MAN  
NIP : 196909191990022001  
Jabatan : Bidan Ahli Madya  
Institusi : Puskesmas Ciseeng

Menyatakan telah memberikan persetujuan kepada:

Nama Mahasiswa : Dita Puj Astuti  
NIM : P17324221052

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

Nama Pasien : Ny. Lena  
Alamat : Kp. Setu Rt 001 / Rw 003  
Diagnosa : Ny. L usia 25 tahun P2A0 Postpartum  
10 hari dengan puting susu lecet

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakn sebagaimana mesinya.

Bogor, 28 Maret .....2024

  
(Bd. Ni. Wayan Adianthi..)

### **Lampiran 3**

#### **CATATAN PERKEMBANGAN BAYI 10 HARI**

Hari/Tanggal Pengkajian : Selasa, 26 Maret 2024

Tempat Pengkajian : Puskesmas Ciseeng

Waktu Pengkajian : 09.30 WIB

#### **A. Data Subjektif**

By. Ny. L lahir pada tanggal 16 Maret 2024 pukul 19.13 WIB. Usia kehamilan 39 minggu, BB saat lahir 2755 gram dan panjang badan 47 cm. Pada saat lahir bayi terdengar langsung menangis, kulit kemerahan dan bergerak secara aktif, serta tidak ada penyulit apapun pada bayi. Ibu mengatakan kondisi bayinya saat ini sehat, tidak ada keluhan apapun. Ibu mengatakan bayinya menyusui setiap 2-3 jam sekali. By. Z hanya diberikan ASI saja. Ibu mengganti popok bayi setiap bayinya selesai BAK atau BAB. By. Z BAB 3-4x kali sehari dengan konsistensi lunak, berwarna kuning dan BAK 5-6 kali sehari. Bayi istirahat selama kurang lebih 14 jam dalam sehari. Jika bayi bangun, ibu sering mengajak bayinya berjemur atau mengajaknya mengobrol. Ibu memandikan bayi 1-2 kali sehari. Ibu mengatakan pusar bayi puput pada hari ke-8 dan ibu tidak memberikan ramuan atau memasukan koin ke pusar bayinya. Setiap pagi bayi dijemur selama 20-30 menit pada pukul 07.00 WIB tanpa menggunakan pakaian.

#### **B. Data Objektif**

1. Keadaan umum : Baik
2. Pemeriksaan Antropometri
  - a. Berat badan : 2900 gram
  - b. Panjang badan : 50 cm
3. Tanda-tanda vital
  - a. DJB : 142 x/menit
  - b. Pernapasan : 41x/menit
  - c. Suhu : 36,6 °C

#### 4. Pemeriksaan Fisik

- a. Kepala : Kepala simetris, tidak ada cekungan, benjolan atau kelainan.
- b. Mata : Kedua mata simetris, sklera putih, tanda-tanda infeksi dan tidak ada kelainan.
- c. Hidung : Terdapat septum di tengah, terdapat lubang, bersih, tidak ada kelainan, tidak ada pernafasan cuping hidung.
- d. Telinga : Kedua telinga simetris, terletak sejajar dengan sudut mata, tulang rawan dan telinga elastis dan terdapat lubang pada telinga, tidak ada pengeluaran cairan abnormal.
- e. Mulut : Bibir tidak ada kelainan, berwarna kemerahan, tidak ada palatoskizis maupun labioskizis, lidah bersih, mukosa lembab, gusi kemerahan.
- f. Leher : Tidak teraba benjolan atau gumpalan dan tidak ada pembengkakan, pergerakan leher baik.
- g. Dada : Bentuk dada normal dan simetris, puting susu kecoklatan dan menonjol, bunyi nafas dan jantung bayi teratur.
- h. Abdomen : Simetris, teraba lembut, tidak teraba benjolan
- i. Ekstremitas
  - 1) Atas : Simetris, tidak ada oedema, kuku kemerahan, jari-jari lengkap
  - 2) Bawah : Simetris, tidak ada oedema, kuku kemerahan, jari-jari lengkap
- j. Genitalia : Tidak ada kelainan, bersih, labia mayora sudah menutupi labia minora
- k. Anus : Terdapat lubang anus

### **C. Analisa**

By. Z Neonatus Cukup Bulan Sesuai Masa Kehamilan Usia 10 Hari Dengan Keadaan Baik.

### **D. Penatalaksanaan**

1. Memberitahu hasil pemeriksaan pada ibu bahwa bayinya dalam keadaan baik. Ibu mengerti dan mengetahui kondisi bayinya.
2. Mengajarkan ibu teknik menyusui yang baik dan benar dengan posisi duduk nyaman. Ibu mengerti dan bisa mempraktekannya dengan baik
3. Memberitahu ibu untuk selalu mencuci tangan sebelum menyusui, lalu ketika akan memulai dan mengakhiri menyusui ibu dianjurkan untuk mengeluarkan ASI nya sedikit dan mengoleskannya di area puting susu dan areolanya. Ibu sudah melakukannya
4. Memberitahu ibu untuk tetap menjaga nutrisi bayinya dengan menyusui bayi nya sesering mungkin. Jika bayi tidur hingga 2 jam, segera bangun bayinya untuk disusui, dan menyendawakan bayi setelah menyusui. Ibu mengerti dan akan melakukannya
5. Mengingatkan kembali ibu untuk ASI eksklusif dimana hanya memberikan ASI saja tanpa tambahan makanan dan minuman lain selama 6 bulan. Ibu akan melakukannya
6. Memberitahu ibu untuk menjaga kebersihan dan kehangatan bayinya. Ibu mengerti.
7. Memberitahu ibu tentang tanda bahaya bayi baru lahir. Ibu mengerti dan mengetahui tanda bahaya bayi baru lahir

## Lampiran 4

PENGKAJIAN PSIKOLOGIS IBU POST PARTUM UNTUK DETEKSI DINI ADANYA  
GANGGUAN PSIKOLOGIS MASA NIFAS  
(Pengkajian 7 hr PP)

Skrining deteksi gangguan mood/depresi menggunakan *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) untuk mengukur intensitas perubahan perasaan depresi selama pasca salin. Pertanyaan-pertanyaannya berhubungan dengan labilitas perasaan, kecemasan, perasaan bersalah serta mencakup hal-hal lain yang terdapat pada post-partum blues. Kuesioner terdiri dari 10 (sepuluh) pertanyaan, di mana setiap pertanyaan memiliki 4 (empat) pilihan jawaban yang mempunyai nilai skor dan harus dipilih satu sesuai dengan gradasi perasaan yang dirasakan ibu pasca salin saat itu.

Berikut ini merupakan Tools yang digunakan untuk skrining gangguan psikologis post partum yang sudah diterjemahkan dalam b Indonesia :

(TERJEMAHAN) EDINBURGH POSTNATAL DEPRESION SCALE (EPDS)

Bagaimana perasaan anda setelah melahirkan ?

Beri tanda silang (X) pada pernyataan di bawah ini yang paling sesuai dengan perasaan anda

No	Pernyataan
1.	Saya dapat tertawa bila melihat sesuatu yang lucu <input type="radio"/> (a) Sering ✓      (c) Jarang <input type="radio"/> (b) Kadang kadang      (d) tidak pernah
2	Saya banyak mengerjakan banyak hal dengan senang <input type="radio"/> (a) Sering ✓      (c) Jarang <input type="radio"/> (b) Kadang kadang      (d) tidak pernah
3	Saya menyalahkan diri saya sendiri apabila terjadi hal yang tidak menyenangkan <input type="radio"/> (a) Sering      (c) Jarang <input checked="" type="radio"/> (b) Kadang kadang      (d) tidak pernah ✓
4	Saya merasa khawatir dan cemas tanpa alasan yang jelas <input type="radio"/> (a) Sering      (c) Jarang <input checked="" type="radio"/> (b) Kadang kadang      (d) tidak pernah ✓
5	Saya merasa ketakutan dan panik tanpa alasan yang jelas <input type="radio"/> (a) Sering      (c) Jarang <input checked="" type="radio"/> (b) Kadang kadang      (d) tidak pernah ✓
6	Segala sesuatu terasa membebani saya sehingga : <input type="radio"/> (a) Hampir selalu saya merasa tidak tidak bersemangat <input type="radio"/> (b) Kadang-kadang saya merasa tidak bisa mengatasi sebaik biasanya <input checked="" type="radio"/> (c) Hampir selalu saya merasa bisa mengatasi dengan baik ✓ <input type="radio"/> (d) Selalu saya bisa mengatasi sebaik biasanya
7	Saya merasa tidak bahagia sehingga sulit tidur <input type="radio"/> (a) hampir setiap hari      (c) Jarang ✓ <input checked="" type="radio"/> (b) Kadang kadang      (d) tidak pernah
8	Saya merasa sedih dan jengkel tanpa alasan

<input type="radio"/>	(a) hampir setiap waktu (b) Kadang kadang	(c) Jarang (d) tidak pernah ✓
9	Saya merasa sangat tidak bahagia sehingga saya menangis	
<input type="radio"/>	(a) hampir setiap waktu (b) Kadang kadang	(c) Jarang (d) tidak pernah ✓
10	Pernah ada pikiran putus asa	
<input type="radio"/>	(a) Sering (b) Kadang kadang	(c) Jarang (d) tidak pernah ✓

#### Cara penilaian EPDS

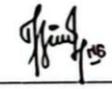
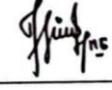
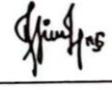
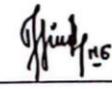
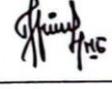
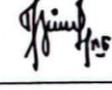
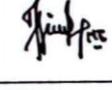
1. Pertanyaan 1, 2 dan 4 : mendapatkan nilai 0,1,2 atau 3 dengan option a mendapatkan nilai 0 dan option paling bawah mendapatkan nilai 3.
2. Pertanyaan 3,5 sampai dengan 10 merupakan penilaian terbalik, dengan option a mendapatkan nilai 3 dan option paling bawah mendapatkan nilai 0
3. Pertanyaan 10 merupakan pertanyaan yang menunjukkan keinginan bunuh diri
4. Nilai maksimal 30
5. Kemungkinan depresi nilai 10 atau lebih

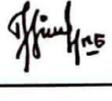
Nilai : 54

Lampiran 5

**LEMBAR KEGIATAN KONSULTASI BIMBINGAN LTA**

Nama Lengkap : Dita Puji Astuti  
 NIM : P17324221052  
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Postpartum Pada Ny. L 25 Tahun dengan Puting Susu Lecet di Puskesmas Ciseeng  
 Dosen Pembimbing : Fuadah Ashri Nurfurqoni, M.Keb

No	Hari/Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran Rekomendasi	Ttd Mahasiswa	Ttd Pembimbing
1.	Kamis, 14 Maret 2024	Bimbingan Persiapan LTA	Sistematika Pembuatan LTA		
2.	Selasa, 26 Maret 2024	Konsultasi Judul LTA	ACC Judul dan Melanjutkan Asuhan		
3.	Jumat, 29 Maret 2024	Konsultasi BAB IV SOAP	Lengkapi Data Kasus		
4.	Senin, 1 April 2024	Konsultasi BAB IV SOAP	Lengkapi Data Kasus		
5.	Kamis, 4 April 2024	Konsultasi BAB IV SOAP	Lengkapi Data Kasus		
6.	Senin, 22 April 2024	Konsultasi BAB IV SOAP	Lengkapi Data Kasus		
7.	Kamis, 2 Mei 2024	Konsultasi BAB IV SOAP	Lengkapi Data Kasus		
8.	Selasa, 14 Mei 2024	Konsultasi BAB III dan BAB IV	Perbaiki BAB III dan IV		
9.	Rabu, 15 Mei 2024	Konsultasi BAB I dan IV	Perbaiki BAB I		
10.	Senin, 3 Juni 2024	Konsultasi BAB I, II, III dan IV	Perbaiki BAB I dan II		

11.	Selasa, 4 Juni 2024	Konsultasi BAB I, II, III dan IV	Perbaikan BAB I, II, dan IV		
12.	Senin, 10 Juni 2024	Konsul Keseluruhan LTA	Perbaikan Keseluruhan LTA		
13.	Kamis, 13 Juni 2024	Konsul Keseluruhan LTA	Perbaikan Keseluruhan LTA		

## Lampiran 6

### LEMBAR KEGIATAN KONSULTASI PASCA SIDANG LTA

Nama Lengkap : Dita Puji Astuti  
NIM : P17324221052  
Judul LTA : Asuhan Kebidanan Postpartum Pada Ny. L 25  
Tahun dengan Puting Susu Lecet di Puskemas  
Ciseeng  
Tanggal Ujian LTA : Jumat, 21 Juni 2024  
Penguji LTA : 1. Novita Dewi Pramanik, M.Keb  
2. Enung Harni, Skp.MKM  
3. Fuadah Ashri Nurfurqoni, M.Keb

No	Hari/ Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran Rekomendasi	Nama Penguji	TTD Penguji
1	Senin, 24 Juni 2024	Konsul revisi pasca sidang	ACC LTA	Novita Dewi Pramanik, M.Keb	
2	Senin, 24 Juni 2024	Konsul revisi pasca sidang	ACC LTA	Enung Harni, Skp.MKM	
3	Selasa, 25 Juni 2024	Konsul revisi pasca sidang	ACC LTA	Fuadah Ashri Nurfurqoni, M.Keb	

## **Lampiran 7**

### **SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**

Topik : Teknik Menyusui yang Benar  
Sub Topik : Teknik Menyusui yang Benar  
Sasaran : Ibu Post Partum  
Hari/Tanggal : Selasa, 26 Maret 2024  
Waktu : 09.50-10.00 WIB  
Tempat : Puskesmas Ciseeng  
Penyuluh : Dita Puji Astuti

#### **A. Tujuan Intsruksional Umum**

Setelah diberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan serta demonstrasi, diharapkan ibu dapat memahami dan melakukan teknik menyusui dengan benar sesuai dengan langkah-langkah yang dijelaskan.

#### **B. Tujuan Instruksional Khusus**

Setelah diberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan serta demonstrasi, diharapkan ibu dapat mengetahui dan memahami tentang:

1. Pengertian teknik menyusui
2. Posisi dan perlekatan menyusui yang benar
3. Langkah-langkah menyusui yang benar

#### **C. Materi**

1. Pengertian teknik menyusui
2. Posisi dan perlekatan menyusui yang benar
3. Langkah-langkah menyusui yang benar

#### **D. Metode**

Diskusi dan Demonstrasi

#### **E. Media**

1. Leaflet
2. Bayi

## F. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap	Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Audience
1.	Pembukaan	2 menit	1. Mengucapkan salam pembuka 2. Perkenalan 3. Menjelaskan tujuan	1. Menjawab salam 2. Memperhatikan
2.	Pembahasan	5 menit	1. Pengertian teknik menyusui 2. Posisi dan perlekatan menyusui yang benar 3. Langkah-langkah menyusui yang benar 4. Demonstrasi Teknik menyusui	1. Memperhatikan 2. Mendengarkan penjelasan 3. Mendemonstrasikan
3.	Penutup	3 menit	1. Evaluasi 2. Tanya jawab 3. Salam penutup	1. Bertanya 2. Memperhatikan 3. Menjawab pertanyaan 4. Menjawab salam

## G. Evaluasi

Menanyakan kembali kepada ibu dan ibu menjelaskan kembali tentang:

1. Pengertian teknik menyusui
2. Posisi dan perlekatan menyusui yang benar
3. Langkah-langkah menyusui yang benar
4. Mendemonstrasikan.

## H. Lampiran Materi

### 1. Pengertian Teknik Menyusui

Teknik menyusui yang benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar. Teknik menyusui yang benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar. Teknik menyusui yang benar adalah kegiatan yang menyenangkan bagi ibu sekaligus memberikan manfaat yang tidak terhingga pada anak dengan cara yang benar. Tujuan menyusui yang benar adalah untuk merangsang produksi susu dan memperkuat refleks menghisap bayi. Jadi, Teknik Menyusui Yang Benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan posisi ibu yang benar, sehingga memudahkan bayi untuk menyusui.

### 2. Posisi Dan Perlekatan Menyusui Yang Benar

Terdapat berbagai macam posisi menyusui. Cara menyusui yang tergolong biasa dilakukan adalah dengan duduk, berdiri atau berbaring.

Gambar 1.  
Posisi menyusui sambil berdiri yang benar



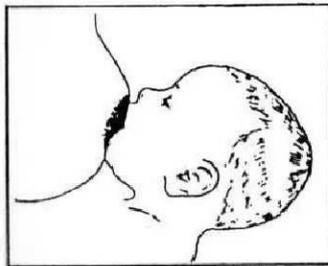
Gambar 2.  
Posisi menyusui sambil duduk yang benar



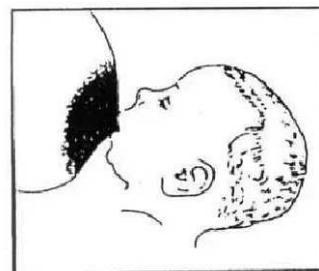
Gambar 3.  
Posisi menyusui sambil rebahan yang benar



Gambar 4  
Perlekatan yang benar



Gambar 5  
Perlekatan yang salah



### 3. Langkah-Langkah Menyusui Yang Benar

- Cuci tangan dengan air bersih dan menggunakan sabun.
- Peras sedikit ASI dan oleskan disekitar puting.
- Duduk dan berbaring sesuai posisi yang nyaman untuk ibu. jangan hanya leher dan bahunya saja, kepala dan tubuh bayi harus lurus dan hadapkan bayi kedada ibu, sehingga hidung bayi berhadapan dengan puting susu, biarkan bibir bayi menyentuh puting susu ibu dan tunggu sampai terbuka lebar.
- Segera dekatkan bayi ke payudara sedemikian rupa sehingga bibir bawah bayi terletak dibawah puting susu. Cara meletakkan mulut bayi

dengan benar yaitu dagu menempel pada payudara ibu, mulut bayi terbuka lebar dan bibir bayi membuka lebar.

- e. Bayi disusui secara bergantian dari payudara sebelah kiri lalu ke sebelah kanan sampai bayi merasa kenyang.
- f. Setelah selesai menyusui, mulut bayi dan kedua pipi bayi dibersihkan dengan lap bersih yang telah direndam dengan air hangat.
- g. Sebelum ditidurkan, bayi harus disendawakan dulu supaya udara yang terhisap bisa keluar.

Bila kedua payudara masih ada sisa ASI tahan puting susu dengan kain supaya ASI berhenti keluar.

## Lampiran 8

### SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Topik : Perawatan Luka  
Sub Topik : Perawatan Luka Perineum  
Sasaran : Ibu Post Partum  
Hari/Tanggal : Selasa, 26 Maret 2024  
Waktu : 10.10-10.20 WIB  
Tempat : Puskesmas Ciseeng  
Penyuluh : Dita Puji Astuti

#### A. Tujuan Instruksional Umum

Setelah diberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan, diharapkan ibu dapat memahami tentang Perawatan Luka Perineum.

#### B. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan, diharapkan ibu dapat mengetahui dan memahami tentang:

1. Pengertian Perawatan Vulva Hygiene
2. Manfaat Perawatan Luka Perineum
3. Waktu Perawatan Luka Perineum
4. Perawatan Vulva Hygiene
5. Hal-hal yang perlu diperhatikan

#### C. Materi

1. Pengertian Perawatan Vulva Hygiene
2. Manfaat Perawatan Luka Perineum
3. Waktu Perawatan Luka Perineum
4. Perawatan Vulva Hygiene
5. Hal-hal yang perlu diperhatikan

#### D. Metode

Diskusi, Penyuluhan, dan tanya jawab

## E. Media

Leaflet

## F. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap	Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Audience
1.	Pembukaan	2 menit	1. Mengucapkan salam pembuka 2. Perkenalan 3. Menjelaskan tujuan	1. Menjawab salam 2. Memperhatikan
2.	Pembahasan	5 menit	1. Pengertian Perawatan Vulva Hygiene 2. Manfaat Perawatan Luka Perineum 3. Waktu Perawatan Luka Perineum 4. Perawatan Vulva Hygiene 5. Hal yang perlu diperhatikan dalam Perawatan Luka Perineum	1. Memperhatikan 2. Mendengarkan penjelasan
3.	Penutup	3 menit	1. Evaluasi 2. Tanya jawab 3. Salam penutup	1. Bertanya 2. Memperhatikan 3. Menjawab pertanyaan 4. Menjawab salam

## G. Evaluasi

Menanyakan kembali kepada ibu dan ibu menjelaskan kembali tentang:

1. Manfaat Perawatan Luka Perineum
2. Waktu Perawatan Luka Perineum
3. Perawatan Vulva Hygiene

## **Lampiran Materi**

### **PERAWATAN LUKA PERINEUM**

#### **A. Definisi Perawatan Luka Perineum**

Perawatan perineum adalah upaya memberikan pemenuhan kebutuhan rasa nyaman dengan cara menyetatkan daerah antara kedua paha yang dibatasi antara lubang dubur dan bagian alat kelamin luar pada wanita yang habis melahirkan agar terhindar dari infeksi.

#### **B. Vulva Hygiene**

Vulva hygiene adalah membersihkan vulva dan daerah sekitarnya pada pasien wanita yang sedang nifas atau tidak dapat melakukannya sendiri. Pasien yang harus istirahat di tempat tidur (misalnya, karena hipertensi, pemberian infus, gerakan caesarea) harus dimandikan setiap hari dengan pencucian daerah perineum yang dilakukan dua kali sehari dan pada waktu sesudah selesai membuang hajat. Meskipun ibu yang akan bersalin biasanya masih muda dan sehat, daerah yang tertekan tetap memerlukan perhatian serta perawatan protektif.

Setelah ibu mampu mandi sendiri (idealnya, dua kali sehari) biasanya daerah perineum dicuci sendiri dengan menggunakan air dalam botol atau wadah lain yang disediakan khusus untuk keperluan tersebut.

#### **C. Tujuan perawatan luka perineum**

Adapun tujuan dari perawatan luka perineum menurut Kumalasari (2015) yaitu sebagai berikut:

- a. Menjaga kebersihan daerah kemaluan
- b. Mengurangi nyeri dan meningkatkan rasa nyaman pada ibu
- c. Mencegah infeksi dari masuknya mikroorganisme ke dalam kulit dan membrane mukosa
- d. Mencegah bertambahnya kerusakan jaringan
- e. Mempercepat penyembuhan dan mencegah perdarahan
- f. Membersihkan luka dari benda asing atau debris
- g. Drainase untuk memudahkan pengeluaran eksudat

#### **D. Waktu perawatan luka perineum**

Menurut Feerer, waktu perawatan perineum adalah

1. Saat mandi

Pada saat mandi ibu postpartum pasti melepas pembalut, setelah terbuka maka ada kemungkinan terjadi kontaminasi bakteri pada cairan yang tertampung pada pembalut, untuk itu maka perlu dilakukan penggantian pembalut demikian pula pada perineum ibu, untuk itu diperlukan pembersihan perineum.

2. Setelah buang air kecil

Pada saat buang air kecil. Pada saat buang air kecil kemungkinan besar terjadi kontaminasi air seni pada rektum akibatnya dapat memicu pertumbuhan bakteri pada perineum untuk itu diperlukan pembersihan perineum.

3. Setelah buang air besar.

Pada saat buang air besar diperlukan pembersihan sisa-sisa kotoran di sekitar anus. Untuk mencegah terjadinya kontaminasi bakteri dari anus ke perineum yang letaknya bersebelahan maka diperlukan proses pembersihan anus dan perineum secara keseluruhan.

#### **E. Perawatan Vulva Hygiene**

1. Cuci tangan
2. Buang pembalut yang telah penuh dengan gerakan ke bawah mengarah ke rectum (anus)
3. Bersihkan daerah kemaluan dari bagian atas ke bagian bawah sampai anus. Sampai bersih
4. Keringkan daerah kemaluan dengan tisu dari depan ke belakang
5. Pasang pembalut baru dari depan ke belakang
6. Cuci tangan

#### **F. Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Perawatan Luka Perineum**

1. Menjaga daerah kemaluan agar selalu bersih dan kering
2. Ganti pembalut setiap setelah buang air untuk mencegah kontaminasi
3. Pakaian dalam diganti setiap hari atau jika basah.

## Lampiran 9

### SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Topik : Cara Penyimpanan ASI  
Sub Topik : Cara Penyimpanan ASI Perah  
Sasaran : Ibu Post Partum  
Hari/Tanggal : Selasa, 26 Maret 2024  
Waktu : 10.40-10.50 WIB  
Tempat : Rumah Ny. L  
Penyuluh : Dita Puji Astuti

#### **A. Tujuan Instruksional Umum**

Setelah diberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan, diharapkan ibu dapat mempraktikkan cara penyimpanan ASI di rumah masing- masing.

#### **B. Tujuan Instruksional Khusus**

Setelah diberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan, diharapkan ibu dapat mengetahui dan memahami tentang:

1. Pengertian ASI
2. Bagaimana Cara Memerah ASI
3. Bagaimana Memerah ASI dengan Tangan
4. Bagaimana Cara Menyimpan ASI

#### **C. Materi**

1. Pengertian ASI
2. Cara Memerah ASI
3. Memerah ASI dengan Tangan
4. Cara Menyimpan ASI

#### **D. Metode**

1. Diskusi
2. Tanya Jawab

#### **E. Media**

1. Leaflet
2. Buku KIA

## F. Kegiatan Penyuluhan

No	TAHAP	WAKTU	KEGIATAN	
			BIDAN	PESERTA
1.	Pembukaan	3 menit	a. Memberikan salam, memperkenalkan diri b. Menjelaskan tujuan	a. Menjawab salam b. Memperhatikan
2.	Pelaksanaan	10 menit	a. Menjelaskan pengertian ASI, cara memerah ASI, memerah Asi dengan tangan, cara menyimpan ASI b. Melakukan sesi tanya jawab	a. Mendengarkan dengan seksama. b. Memberikan pertanyaan kepada pemateri c. Peserta menjawab pertanyaan
3.	Penutup	2 menit	a. Menyimpulkan materi penyuluhan b. Mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan salam c. Membagikan leaflet	a. Peserta memperhatikan b. Peserta menjawab salam c. Peserta menerima leaflet

## G. Evaluasi

Menanyakan kembali kepada ibu dan ibu menjelaskan kembali tentang:

1. Pengertian ASI
2. Cara Memerah ASI
3. Memerah ASI dengan Tangan
4. Cara Menyimpan ASI

## H. Lampiran Materi

### 1. Pengertian ASI

Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan yang disekresikan oleh kelenjar payudara ibu berupa makanan alamiah atau susu terbaik bernutrisi dan bersinergi tinggi yang diproduksi sejak masa kehamilan. ASI merupakan makanan yang sempurna dan terbaik bagi bayi khususnya bayi 0 sampai 6 bulan karena mengandung unsur-unsur gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi yang optimal. ASI berdasarkan definisi di atasnya adalah sumber makanan bayi bagi bayi yang diproduksi oleh kelenjar payudara ibu yang mengandung unsur gizi lengkap untuk memenuhi kebutuhan bayi secara optimal.

## **2. Memerah Air Susu Ibu**

- a. Memerah ASI diperlukan untuk merangsang pengeluaran ASI pada keadaan payudara sangat bengkak, puting sangat lecet, dan pada bayi yang tidak dapat diberikan minum.
- b. ASI diperah bila ibu tidak bersama bayi saat waktu minum bayi.
- c. Untuk meningkatkan produksi ASI, payudara dikompres dengan air hangat dan dipijat dengan lembut sebelum memerah ASI
- d. Memerah yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan produksi ASI
- e. Bila ASI akan diperah secara rutin, dianjurkan menggunakan kantong plastik yang didesain untuk menyimpan ASI, yang pada ujungnya terdapat perekat untuk menutupnya. Kumpulan kantong plastik kecil tersebut dimasukkan ke dalam kantong plastik besar agar terlindung dan terhindar dari robek/ lubang. Pada setiap kantong plastik harus diberi label tanggal dan waktu memerah.

## **3. Cara Memerah ASI dengan Tangan**

- a. Gunakan wadah yang terbuat dari plastik atau bahan metal untuk menampung ASI.
- b. Cuci tangan terlebih dahulu dan duduk dengan sedikit mencondongkan badan ke depan.
- c. Payudara dipijat dengan lembut dari dasar payudara ke arah puting susu.
- d. Rangsang puting susu dengan ibu jari dan jari telunjuk anda.
- e. Letakkan ibu jari di bagian atas sebelah luar areola (pada jam 12) dan jari telunjuk serta jari tengah di bagian bawah areola (pada jam 6).
- f. Tekan jari-jari ke arah dada, kemudian pencet dan tekan payudara di antara jari-jari, lalu lepaskan, dorong ke arah puting seperti mengikuti gerakan mengisap bayi. Ulangi hal ini berulang-ulang.
- g. Hindari menarik atau memeras terlalu keras. Bersabarlah, mungkin pada awalnya akan memakan waktu yang agak lama.
- h. Ketika ASI mengalir lambat, gerakkan jari di sekitar areola dan

berpindah-pindah tempat, kemudian mulai memerah lagi.

- i. Ulangi prosedur ini sampai payudara menjadi lembek dan kosong
- j. Menggunakan kompres hangat atau mandi dengan air hangat sebelum memerah ASI akan membantu pengeluaran ASI.

#### **4. Cara Menyimpan ASI**

- a. ASI perah disimpan dalam lemari pendingin atau menggunakan portable cooler bag
- b. Untuk tempat penyimpanan ASI, berikan sedikit ruangan pada bagian atas wadah penyimpanan karena seperti kebanyakan cairan lain, ASI akan mengembang bila dibekukan.
- c. ASI perah segar dapat disimpan dalam tempat/wadah tertutup selama 6-8 jam pada suhu ruangan (26°C atau kurang). Jika lemari pendingin (4°C atau kurang) tersedia, ASI dapat disimpan di bagian yang paling dingin selama 3-5 hari, di freezer satu pintu selama 2 minggu, di freezer dua pintu selama 3 bulan dan di dalam deep freezer (-18°C atau kurang) selama 6 sampai 12 bulan.
- d. Bila ASI perah tidak akan diberikan dalam waktu 72 jam, maka ASI harus dibekukan.
- e. ASI beku dapat dicairkan di lemari pendingin, dapat bertahan 4 jam atau kurang untuk minum berikutnya, selanjutnya ASI dapat disimpan di lemari pendingin selama 24 jam tetapi tidak dapat dibekukan lagi.
- f. ASI beku dapat dicairkan di luar lemari pendingin pada udara terbuka yang cukup hangat atau di dalam wadah berisi air hangat, selanjutnya ASI dapat bertahan 4 jam atau sampai waktu minum berikutnya tetapi tidak dapat dibekukan lagi.
- g. Jangan menggunakan microwave dan memasak ASI untuk mencairkan atau menghangatkan ASI.
- h. Sebelum ASI diberikan kepada bayi, kocoklah ASI dengan perlahan untuk mencampur lemak yang telah mengapung.
- i. ASI perah yang sudah diminum bayi sebaiknya diminum sampai selesai, kemudian sisanya dibuang.

## Lampiran 10

### SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Topik : Tanda Bahaya Pada Masa Nifas  
Sub Topik : Tanda Bahaya Pada Masa Nifas  
Sasaran : Ibu Post Partum  
Hari/Tanggal : Selasa, 26 Maret 2024  
Waktu : 11.00-11.10 WIB  
Tempat : Puskesmas Ciseeng  
Penyuluh : Dita Puji Astuti

#### A. Tujuan Instruksional Umum

Setelah diberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan, diharapkan ibu dapat memahami tentang tanda-tanda bahaya pada masa nifas.

#### B. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan, diharapkan ibu dapat mengetahui dan memahami tentang:

1. Pengertian Masa Nifas.
2. Pengertian Tanda Bahaya pada Masa Nifas
3. Tanda Bahaya pada Masa Nifas.

#### C. Materi

1. Pengertian Masa Nifas.
2. Pengertian Tanda Bahaya pada Masa Nifas
3. Tanda Bahaya pada Masa Nifas.

#### D. Metode

Diskusi dan tanya jawab

#### E. Media

Buku KIA

#### F. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap	Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Audience
1.	Pembukaan	2 menit	1. Mengucapkan salam pembuka 2. Perkenalan 3. Menjelaskan tujuan	1. Menjawab salam 2. Memperhatikan

2.	Pembahasan	5 menit	1. Pengertian Nifas. 2. Pengertian bahaya nifas 3. Tanda Bahaya pada Masa Nifas.	Masa tanda Bahaya pada	1. Memperhatikan 2. Mendengarkan penjelasan
3.	Penutup	3 menit	1. Evaluasi 2. Tanya jawab 3. Salam penutup		1. Bertanya 2. Memperhatikan 3. Menjawab pertanyaan 4. Menjawab salam

## G. Evaluasi

Menanyakan kembali kepada ibu dan ibu menjelaskan kembali tentang:

1. Pengertian Masa Nifas.
2. Pengertian Tanda Bahaya pada Masa Nifas
3. Tanda Bahaya pada Masa Nifas.

## H. Lampiran Materi

### 1. Pengertian Masa Nifas

Masa nifas (puerperium) adalah dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung kira-kira 2 minggu, akan tetapi, seluruh alat genital baru pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil dalam waktu 3 bulan.

### 2. Pengertian Tanda Bahaya pada Masa Nifas

Tanda-tanda bahaya postpartum adalah suatu tanda yang abnormal yang mengindikasikan adanya bahaya atau komplikasi yang dapat terjadi selama masa nifas, apabila tidak dilaporkan atau tidak terdeteksi bisa menyebabkan kematian ibu.

### 3. Tanda-Tanda Bahaya Masa Nifas

Berikut tanda-tanda bahaya pada ibu nifas:

- a. Perdarahan lewat jalan lahir

Bila ditemukan adanya perdarahan yang cukup banyak dalam waktu 24 jam dan ibu menurun kesadarannya, maka keluarga dan ibu perlu mencurigai bahwa ibu mengalami suatu tanda bahaya nifas. Jika ditemukan keadaan ibu seperti ini, maka keluarga harus segera membawanya kerumah sakit.

- b. Demam lebih dari 2 hari dan nyeri serta merah pada payudara  
Jika setelah melahirkan ibu mengalami sakit demam  $>38^{\circ}\text{C}$  selama 2 hari disertai adanya infeksi/peradangan pada alat genitalia, maka dapat ditangani lebih awal dengan banyak istirahat baring, diberi infus dan lakukan kompres hangat. Namun jika ibu mengalami syok segera bawa ibu ke tenaga kesehatan untuk mencegah hal yang tidak baik.
- c. Keluar cairan berbau dari jalan lahir  
Biasanya cairan yang keluar paling lama adalah 2 minggu. Dan jika adanya pengeluaran cairan lebih dari 2 minggu disertai bau busuk, maka hal tersebut termasuk tanda bahaya nifas. Oleh karena itu, ibu harus segera dibawa ke tenaga kesehatan agar mendapatkan tindakan.
- d. Payudara bengkak, merah disertai rasa sakit  
Keadaan ini dapat disebabkan oleh payudara yang tidak disusui secara adekuat, puting susu yang lecet, BH yang terlalu ketat, ibu dengan diet yang kurang baik, kurang istirahat, serta anemia. Keadaan ini juga dapat merupakan tanda dan gejala adanya komplikasi dan penyulit pada proses laktasi, misalnya pembengkakan payudara, bendungan ASI, mastitis dan abses payudara.
- e. Bengkak di wajah, tangan dan kaki, atau sakit kepala dan kejang-kejang  
Keadaan ini secara klinis dapat menyebabkan peradangan pada peredaran darah panggul atau tungkai. Pembengkakan ini juga dapat terjadi karena keadaan edema yang merupakan tanda klinis adanya preeklamsi/eklamsi.
- f. Ibu terlihat sedih, murung dan menangis tanpa sebab (depresi)  
Saat ini ibu masih dalam penyesuaian dengan keadaan dimana ibu sudah melahirkan dan memiliki bayi. Dan adapun ibu telah mengalami kegagalan dalam kehamilan ataupun persalinannya. Oleh karena itu, ibu perlu dukung psikologi dari keluarga terutama suaminya. Agar ibu terhindar dari rasa tidak menerima keadaan ini.

## **Lampiran 11**

### **SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**

Topik : ASI Eksklusif  
Sub Topik : ASI Eksklusif  
Sasaran : Ibu Post Partum  
Hari/Tanggal : Senin, 1 April 2024  
Waktu : 14.30-14.40 WIB  
Tempat : Rumah Ny. L  
Penyuluh : Dita Puji Astuti

#### **A. Tujuan Instruksional Umum**

Setelah diberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan, diharapkan ibu dapat memahami tentang ASI Eksklusif.

#### **B. Tujuan Instruksional Khusus**

Setelah diberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan, diharapkan ibu dapat mengetahui dan memahami tentang:

1. Pengertian ASI Eksklusif
2. Manfaat ASI Eksklusif
3. Keuntungan ASI Bagi Ibu
4. Keuntungan ASI Bagi Ibu
5. Tanda Bayi Cukup ASI

#### **C. Materi**

1. Pengertian ASI Eksklusif
2. Manfaat ASI Eksklusif
3. Keuntungan ASI Bagi Ibu
4. Keuntungan ASI Bagi Bayi
5. Tanda Bayi Cukup ASI

#### **D. Metode**

Bimbingan dan Penyuluhan, tanya jawab

#### **E. Media**

Leaflet dan Buku KIA

## F. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap	Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Audience
1.	Pembukaan	2 menit	1. Mengucapkan salam pembuka 2. Perkenalan 3. Menjelaskan tujuan	1. Menjawab salam 2. Memperhatikan
2.	Pembahasan	5 menit	1. Pengertian ASI Eksklusif 2. Manfaat ASI Eksklusif 3. Keuntungan ASI Bagi Ibu 4. Keuntungan ASI Bagi Bayi 5. Tanda Bayi Cukup ASI	1. Memperhatikan 2. Mendengarkan penjelasan
3.	Penutup	3 menit	1. Evaluasi 2. Tanya jawab 3. Salam penutup	1. Bertanya 2. Memperhatikan 3. Menjawab pertanyaan 4. Menjawab salam

## G. Evaluasi

Menanyakan kembali kepada ibu dan ibu menjelaskan kembali tentang:

1. Pengertian ASI Eksklusif
2. Manfaat ASI Eksklusif
3. Keuntungan ASI Bagi Ibu
4. Tanda Bayi Cukup ASI

## H. Lampiran Materi

### 1. Pengertian ASI Eksklusif

ASI Eksklusif adalah hanya memberikan ASI tanpa memberikan makanandan minuman lain kepada bayi sejak lahir sampai bayi berumur 6 bulan, kecuali obat dan vitamin.

### 2. Manfaat ASI Eksklusif

- a. ASI adalah makanan bayi alamiah yang disediakan untuk bayi, dengan komposisi nutrisi yang sesuai untuk perkembangan bayi yang sehat.
- b. ASI mudah dicerna oleh bayi sehingga jarang menyebabkan konstipasi. Nutrisi yang dikandung dalam ASI sangat mudah diserap oleh bayi
- c. ASI kaya akan antibodi (zat kekebalan tubuh) yang membantu tubuh bayi untuk melawan infeksi dan penyakit lainnya.
- d. ASI juga menurunkan resiko diare, infeksi saluran nafas bagian bawah, infeksi saluran kencing, dan juga menurunkan resiko kematian bayi mendadak.

- e. Memberikan ASI juga membina ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi.

### **3. Keuntungan ASI Bagi Ibu**

- a. Memberikan ASI segera setelah melahirkan akan meningkatkan kontraksi rahim, yang berarti mengurangi pendarahan.
- b. Memberikan ASI juga membantu memperkecil ukuran rahim ke ukuran sebelum hamil.
- c. Menyusui (ASI) membakar kalori sehingga membantu penurunan berat badan lebih cepat. Beberapa ahli menyatakan bahwa terjadinya kanker payudara pada wanita menyusui sangatlah rendah.
- d. KB alami bagi ibu.

### **4. Keuntungan ASI bagi Bayi**

- a. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi
- b. Meningkatkan kecerdasan bayi
- c. Menjaga berat badan bayi tetap ideal
- d. Memperkuat hubungan ibu dan anak

### **5. Tanda Bayi Cukup ASI**

- a. Bayi tampak tenang.
- b. Badan bayi menempel pada perut ibu.
- c. Mulut bayi terbuka lebar.
- d. Dagu bayi menempel pada payudara ibu.
- e. Sebagian areola masuk ke dalam mulut bayi, areola bawah lebih banyak yang masuk
- f. Bayi nampak menghisap kuat dengan irama perlahan.
- g. Puting susu tidak terasa nyeri.
- h. Kepala bayi agak menengadah.

## Lampiran 12

### SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Topik : Breast Care  
Sub Topik : Perawatan Payudara  
Sasaran : Ibu Post Partum  
Hari/Tanggal : Senin, 1 April 2024  
Waktu : 14.50-15.05 WIB  
Tempat : Rumah Ny. L  
Penyuluh : Dita Puji Astuti

#### **A. Tujuan Instruksional Umum**

Setelah diberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan, diharapkan ibu dapat mempraktikkan breast care di rumah masing- masing.

#### **B. Tujuan Instruksional Khusus**

Setelah diberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan, diharapkan ibu dapat mengetahui dan memahami tentang:

1. Apa Itu Pengertian Breast Care
2. Apa Tujuan Breast Care
3. Apa Manfaat Breast Care
4. Bagaimana Langkah-Langkah Breast Care

#### **C. Materi**

1. Pengertian Breast Care
2. Tujuan Breast Care
3. Manfaat Breast Care
4. Langkah-langkah Breast Care

#### **D. Metode**

1. Diskusi
2. Demonstrasi
3. Tanya Jawab

#### **E. Media**

Leaflet

## F. Kegiatan Penyuluhan

No	TAHAP	WAKTU	KEGIATAN	
			BIDAN	PESERTA
1.	Pembukaan	2 menit	a. Memberikan salam, memperkenalkan diri b. Menjelaskan tujuan	a. Menjawab salam b. Memperhatikan
2.	Pelaksanaan	10 menit	a. Menjelaskan pengertian breast care, tujuan breast care, manfaat breast care, langkah-langkah breast care. b. Melakukan sesi tanya jawab	a. Mendengarkan dengan seksama. b. Memberikan pertanyaan kepada pemateri c. Peserta menjawab pertanyaan
3.	Penutup	2 menit	a. Menyimpulkan materi penyuluhan b. Mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan salam c. Membagikan leaflet	a. Peserta memperhatikan b. Peserta menjawab salam c. Peserta menerima leaflet

## G. Evaluasi

Menanyakan kembali kepada ibu dan ibu menjelaskan kembali tentang:

1. Pengertian Breast Care
2. Tujuan Breast Care
3. Manfaat Breast Care
4. Langkah-langkah Breast Care

## H. Lampiran Materi

### 1. Pengertian Breast Care

Adalah teknik pijat untuk membantu keluarnya ASI (Air Susu Ibu), yang sangat penting untuk membantu ibu merasa rileks sebelum menyusui. Pijat laktasi adalah teknik pijat untuk membantu keluarnya ASI, yang sangat penting untuk membantu ibu merasa rileks sebelum menyusui. Pada pijat laktasi ini bisa dilakukan pada usia pada ibu postpartum 6-8 jam dilakukan gerakan pijatan pada bagian- bagian tubuh tertentu seperti kepala, leher, bahu, punggung, dan payudara untuk memperlancar proses menyusui. Pijat laktasi dapat dilakukan pada keadaan payudara bengkak, atau ASI tidak lancar, dan pada ibu yang ingin relaktasi. Pijat laktasi dapat dilakukan untuk menstimulasi produksi ASI dan membantu proses induksi menyusui.

## 2. Tujuan Breast Care

Memperoleh produksi ASI, membuat ibu menyusui menjadi rileks dan merawat payudara. Tujuan setelah kegiatan pemberian edukasi tentang pijat laktasi dan pemijatan laktasi pada ibu nifas, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan ibu nifas merasa rileks dan membantu keluarnya ASI.

## 3. Manfaat Breast Care

Pijat laktasi dapat mengurangi nyeri, kualitas susu lebih baik, membuat perlekatan jadi lebih mudah, mencegah stretch mark dan payudara kendur (Helina et al., 2020).

## 4. Langkah-langkah Breast Care

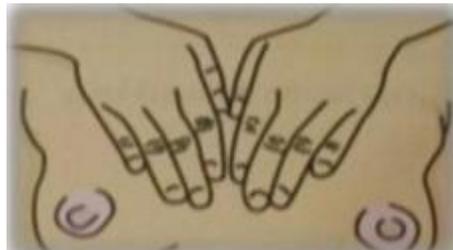
Langkah-langkah melakukan Pijatan Laktasi

### a. Persiapan

- 1) Siapkan alat dan bahan
- 2) Lakukan Informed consent
- 3) Menjaga privasi klien
- 4) Cuci tangan

### b. Gerakan pada payudara terdiri dari beberapa gerakan :

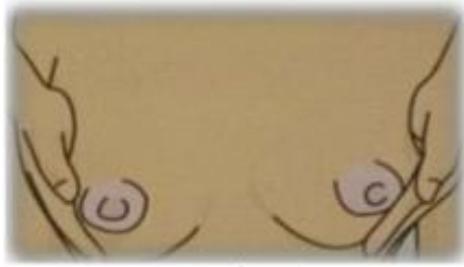
- 1) Gerakan membentuk kupu-kupu besar



- 2) Gerakan membentuk kupu-kupu kecil



3) Gerakan membentuk sayap



4) Gerakan jari memutar membentuk lingkaran kecil



5) Gerakan segitiga, dimana kedua jari disatukan membentuk segitiga di payudara



## **Lampiran 13 SAP Senam Nifas**

### **SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**

Topik : Senam Nifas  
Sub Topik : Senam Nifas  
Sasaran : Ibu Post Partum  
Hari/Tanggal : Senin, 1 April 2024  
Waktu : 15.50-16.00 WIB  
Tempat : Rumah Ny. L  
Penyuluh : Dita Puji Astuti

#### **A. Tujuan Instruksional Umum**

Setelah diberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan, diharapkan ibu dapat memahami dan mempraktikannya sehari-hari tentang senam nifas.

#### **B. Tujuan Instruksional Khusus**

Setelah diberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan, diharapkan ibu dapat mengetahui dan memahami tentang:

1. Pengertian Senam Nifas
2. Apa Tujuan Senam Nifas
3. Apa Saja Manfaat Senam Nifas
4. Bagaimana Gerakan Senam Nifas

#### **C. Materi**

1. Pengertian Senam Nifas
2. Tujuan Senam Nifas
3. Manfaat Senam Nifas
4. Gerakan Senam Nifas

#### **D. Metode**

Demonstrasi

#### **E. Media**

Leaflet

## F. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap	Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Audience
1.	Pembukaan	2 menit	1. Mengucapkan salam pembuka 2. Perkenalan 3. Menjelaskan tujuan dilakukannya senam nifas	1. Menjawab salam 2. Memperhatikan
2.	Pembahasan	5 menit	1. Pengertian senam nifas 2. Tujuan senam nifas 3. Manfaat senam nifas 4. Gerakan senam nifas	1. Memperhatikan 2. Mendengarkan penjelasan, dan 3. mendemonstrasikan
3.	Penutup	3 menit	1. Evaluasi 2. Tanya jawab 3. Salam penutup	1. Bertanya 2. Memperhatikan 3. Menjawab pertanyaan 4. Menjawab salam

## G. Evaluasi

Menanyakan kembali kepada ibu dan ibu menjelaskan kembali tentang :

1. Pengertian Senam Nifas
2. Tujuan Senam Nifas
3. Manfaat Senam Nifas
4. Gerakan senam nifas

## H. Lampiran Materi

### 1. Pengertian Senam Nifas

Senam nifas adalah senam yang di lakukan pada saat seorang ibu menjalani masa nifas atau masa setelah melahirkan Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula Senam nifas dapat dimulai 6 jam setelah melahirkan dan dalam pelaksanaanya harus dilakukan secara bertahap, sistematis dan kontinyu (Alijahbana, 2008).

### 2. Tujuan Senam Nifas

Tujuan Senam nifas diantaranya:

- a. Memperlancar terjadinya proses involusi uteri (kembalinya rahim ke bentuk semula).
- b. Mempercepat pemulihan kondisi tubuh ibu setelah melahirkan pada kondisi semula.

- c. Mencegah komplikasi yang mungkin timbul selama menjalani masa nifas.
- d. Memelihara dan memperkuat kekuatan otot perut, otot dasar panggul, serta otot pergerakan.
- e. Memperbaiki sirkulasi darah, sikap tubuh setelah hamil dan melahirkan, tonus otot pelvis, regangan otot tungkai bawah.
- f. Menghindari pembengkakan pada pergelangan kaki dan mencegah timbulnya varises.

### **3. Manfaat Senam Nifas**

- a. Membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal.
- b. Membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar diakibatkan kehamilan.
- c. Menghasilkan manfaat psikologis menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan.

### **4. Dampak apabila tidak melakukan Senam Nifas**

Kerugian apabila tidak melakukan senam nifas:

- a. Infeksi karena involusi uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan.
- b. Perdarahan yang abnormal, kontraksi uterus baik sehingga resiko perdarahan yang abnormal dapat dihindarkan.
- c. Trombosis vena (sumbatan vena oleh bekuan darah).
- d. Timbul varises.

### **5. Gerakan Senam Nifas**

- a) Mengukur tanda-tanda vital sebelum melakukan senam nifas
- b) Gerakan hari pertama senam nifas
  - 1) Posisi tidur terlentang tangan dengan kedua kaki lurus kedepan
  - 2) Tarik nafas (pernafasan perut) melaluihidung sambil merelaksasikan otot perut.
  - 3) Tahan nafas selama 3-5 detik untuk relaksasi
  - 4) Keluarkan nafas pelan sambil mengkontraksikan otot perut

- 5) Lakukan secara perlahan
  - 6) Ulangi gerakan sebanyak 8 kali
- c) Gerakan Hari kedua postpartum
- 1) Posisi tidur terlentang dengan kedua kaki lurus ke depan
  - 2) Kedua tangan ditarik lurus keatas sampai kedua telapak tangan bertemu
  - 3) Turunkan tangan sampai sejajar dada (posisi terlentang)
  - 4) Lakukan secara perlahan
  - 5) Ulangi gerakan sebanyak 8 kali
- d) Gerakan Hari ketiga postpartum
- 1) Posisi tidur terlentang
  - 2) Kedua tangan berada disamping badan
  - 3) Kedua kaki ditekuk 45 derajat
  - 4) Bokong diangkat keatas
  - 5) Kembali ke posisi semula
  - 6) Lakukan secara perlahan dan jangan menghentak
  - 7) Ulangi gerakan sebanyak 8 kali
- e. Gerakan Hari keempat postpartum
- 1) Posisi tidur terlentang, kaki ditekuk 45 derajat
  - 2) Tangan kanan diatas perut, kepala ditekuk sampai dagu menyentuh dada
  - 3) Gerakan anus dikerutkan
  - 4) Kerutkan otot anus ketika mengempiskan perut, atur pernafasan
  - 5) Ulangi gerakan sebanyak 8 kali
- f. Gerakan Hari kelima postpartum
- 1) Posisi terlentang, kaki kiri ditekuk 45 derajat gerakan tangan kiri kearah kaki kanan, kepala ditekuk sampai dagu menyentuh dada
  - 2) Lakukan gerakan tersebut secara bergantian
  - 3) Kerutkan otot sekitar anus ketika mengempiskan perut, atur pernafasan.
  - 4) Ulangi gerakan sebanyak 8 kali

- g. Gerakan Hari keenam postpartum
  - 1) Posisi tidur terlentang, lutut ditarik sampai keatas, kedua tangan disamping badan
  - 2) Lakukan gerakan tersebut secara bergantian
  - 3) Lakukan secara perlahan dan bertenaga
  - 4) Ulangi gerakan sebanyak 8 kali
- h. Gerakan Hari ketujuh postpartum
  - 1) Posisi tidur terlentang kedua kaki lurus
  - 2) Kedua kaki diangkat keatas dalam keadaan lurus
  - 3) Turunkan kedua kaki secara perlahan
  - 4) Pada saat mengangkat kaki, perut ditarik ke dalam
  - 5) Atur pernafasan
  - 6) Ulangi gerakan sebanyak 8 kali
- i. Gerakan Hari kedelapan postpartum
  - 1) Posisi nungging
  - 2) Nafas melalui pernafasan mulut
  - 3) Kerutkan anus tahan 5-10 hitungan, kemudian lepaskan
  - 4) Saat anus dikerutkan ambil nafas dan tahan 5-10 hitungan.
  - 5) Kemudian buang nafas saat melepaskan gerakan
  - 6) Ulangi gerakan sebanyak 8 kali
- j. Gerakan Hari kesembilan postpartum
  - 1) Posisi tidur terlentang kedua tangan disamping badan
  - 2) Kedua kaki diangkat 90 derajat kemudian turunkan secara perlahan
  - 3) Atur pernafasan saat mengangkat dan menurunkan kaki
  - 4) Ulangi gerakan sebanyak 8 kali
- k. Gerakan Hari kesepuluh postpartum
  - 1) Posisi tidur terlentang kedua tangan ditekuk kebelakang kepala
  - 2) Bangun sampai posisi duduk dengan kedua tangan tetap dibelakang kepala
  - 3) Kembali posisi semula (tidur kembali)
  - 4) Lakukan secara perlahan dan jangan menghentak/memaksa
  - 5) Atur pernafasan dan lakukan sebanyak 8 kali

- l. Memperhatikan keluhan dan keadaan umum ibu serta mengukur tanda-tanda vital
- m. Menganjurkan ibu untuk minum

## **Lampiran 14 SAP Metode Kontrasepsi**

### **SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**

Topik : Metode Kontrasepsi  
Sub Topik : Metode Kontrasepsi  
Sasaran : Ibu Post Partum  
Hari/Tanggal : Senin, 1 April 2024  
Waktu : 15.20-15.30 WIB  
Tempat : Rumah Ny. L  
Penyuluh : Dita Puji Astuti

#### **A. Tujuan Instruksional Umum**

Setelah diberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan, diharapkan ibu dapat memahami tentang jenis-jenis metode kontrasepsi.

#### **B. Tujuan Instruksional Khusus**

Setelah diberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan, diharapkan ibu dapat mengetahui dan memahami tentang:

1. Pengertian Alat Kontrasepsi
2. Manfaat KB
3. Metode Kontrasepsi

#### **C. Materi**

1. Pengertian Alat Kontrasepsi
2. Manfaat KB
3. Metode Kontrasepsi

#### **D. Metode**

Bimbingan dan Penyuluhan, tanya jawab

#### **E. Media**

Leaflet

## F. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap	Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Audience
1.	Pembukaan	2 menit	1. Mengucapkan salam pembuka 2. Perkenalan 3. Menjelaskan tujuan	1. Menjawab salam 2. Memperhatikan
2.	Pembahasan	5 menit	1. Pengertian Alat Kontrasepsi 2. Manfaat KB 3. Metode Kontrasepsi	1. Memperhatikan 2. Mendengarkan penjelasan
3.	Penutup	3 menit	1. Evaluasi 2. Tanya jawab 3. Salam penutup	1. Bertanya 2. Memperhatikan 3. Menjawab pertanyaan 4. Menjawab salam

## G. Evaluasi

Menanyakan kembali kepada ibu dan ibu menjelaskan kembali tentang:

1. Pengertian Alat Kontrasepsi
2. Manfaat KB
3. Metode Kontrasepsi

## H. Lampiran Materi

### 1. Pengertian Alat Kontrasepsi

Alat kontrasepsi adalah alat yang digunakan untuk mencegah atau menunda kehamilan. Alat ini bekerja untuk menghambat pertemuan sel sperma dan sel telur. Tujuan lain dari kontrasepsi adalah menghambat pematangan sel telur serta mencegah penularan penyakit menular seksual.

### 2. Manfaat KB

#### a. Menunda Kehamilan

Pasangan dengan istri berusia dibawah 20 tahun dianjurkan menunda kehamilannya.

1) Kontrasepsi yang sesuai: pil, alat kontrasepsi dalam rahim (AKDR) mini, cara sederhana.

2) Alasan:

a) Usia dibawah 20 tahun adalah usia dimana sebaiknya tidak mempunyai anak dulu.

b) Prioritas penggunaan kontrasepsi pil oral karena peserta masih muda.

- c) Penggunaan kondom kurang menguntungkan karena pasangan muda masih sering berhubungan (frekuensi tinggi) sehingga mempunyai angka kegagalan yang tinggi.
- d) Penggunaan AKDR mini bagi yang belum mempunyai anak dapat dianjurkan, terutama pada akseptor dengan kontraindikasi terhadap pil oral.

b. Mengatur Kehamilan

Masa saat istri berusia 20-35 tahun adalah yang paling baik untuk melahirkan 2 anak dengan jarak kelahiran 3-4 tahun.

- 1) Kontrasepsi yang sesuai : AKDR, pil, suntik, cara sederhana, susuk KB, kontrasepsi mantap (kontap).
- 2) Alasan:
  - a) Usia 20-35 tahun merupakan usia terbaik untuk mengandung dan melahirkan.
  - b) Segera setelah anak lahir, dianjurkan untuk menggunakan AKDR sebagai pilihan utama.
  - c) Kegagalan yang menyebabkan kehamilan cukup tinggi namun tidak/kurang berbahaya karena akseptor berada pada usia yang baik untuk mengandung dan melahirkan.

c. Membatasi Kehamilan

Saat usia istri diatas 35 tahun, dianjurkan untuk mengakhiri kesuburan setelah mempunyai 2 anak.

- 1) Kontrasepsi yang sesuai: kontrasepsi mantap (tubektomi/vasektomi), susuk KB, AKDR suntikan, pil, dan cara sederhana.
- 2) Alasan:
  - a) Ibu dengan usia diatas 35 tahun dianjurkan tidak hamil lagi atau tidak punya anak lagi karena alasan medis.
  - b) Pilihan utama adalah kontrasepsi mantap.
  - c) Pada kondisi darurat, kontap cocok dipakai dan relatif lebih baik dibandingkan susuk KB atau AKDR.
  - d) Pil kurang dianjurkan karena usia ibu relatif tua dan mempunyai kemungkinan timbulnya efek samping dan komplikasi.

### 3. Metode Kontrasepsi

Ada beberapa macam atau metode kontrasepsi dalam menunda kehamilan sebagai berikut:

#### a. Metode Sederhana

##### 1) Tanpa alat (KB Alamiah)

###### a) Teknik Pantang Berkala

Senggama dihindari pada masa subur yaitu dekat pertengahan siklus atau terdapat tanda-tanda adanya kesuburan yaitu keluarnya lendir encer dari liang vagina. Untuk perhitungan masa subur dipakai rumus siklus terpanjang dikurangi 11, siklus terpendek dikurangi 18 antara kedua waktu, senggama dihindari.

###### b) Metode Kalender

Metode kalender atau dikenal sebagai metode Knaus-Ogino bergantung pada perhitungan hari untuk mengkira-kira kapan jauhnya fase subur.

Kekurangan:

Metode kalender tidaklah akurat karena panjang siklus menstruasi wanita tidaklah sama. Dalam praktek sukar untuk menentukan saat ovulasi dengan tepat.

###### c) Metode Amenorea Laktasi (MAL)

MAL merupakan kontrasepsi mengandalkan pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif, artinya hanya diberikan ASI tanpa tambahan makanan atau minuman apapun lainnya.

##### 2) Dengan alat

###### a) Kondom

Kondom tidak hanya mencegah kehamilan, tetapi juga mencegah IMS termasuk HIV/AIDS tetapi bisa digunakan sebagai alat kontrasepsi.

b. Metode Modern

1) Hormonal

a) Pil Kombinasi

Waktu untuk memulai menggunakan pil kombinasi adalah disaat wanita tidak hamil, hari pertama sampai hari ke 7 siklus haid, setelah 6 bulan pemberian ASI Eksklusif (tidak menyusui). Cara menggunakan pil kombinasi adalah dengan meminum pil setiap hari pada saat yang sama setiap harinya. Bila lupa minum 1 pil (1-21) segera minum pil setelah ingat boleh minum 2 pil pada hari yang sama.

b) Minipil

Cocok untuk ibu menyusui yang ingin memakai pil KB karena tidak menurunkan produksi ASI, dapat digunakan sebagai kontrasepsi darurat.

c) Suntik Kombinasi

Yang boleh menggunakan suntik kombinasi adalah wanita usia subur, tidak menyusui. Tidak boleh digunakan oleh wanita yang berusia >35 tahun, Hipertensi, sedang menyusui, dan merokok.

d) Suntik Progestin

Tersedia 2 jenis kontrasepsi suntikan yang hanya mengandung progestin, yaitu:

(1) Depo Medroksiprogesteron Asetat (Depo provera), yang diberikan setiap 3 bulan dengan cara disuntik intramuskular (didaerah bokong).

(2) Depo Nerotisteron Enantat (Depo Noristerat), diberikan setiap bulan dengan cara disuntik intramuscular

Yang boleh menggunakan suntik progestin adalah wanita yang sedang menyusui dan menghendaki kontrasepsi jangka panjang dan yang memiliki efektivitas yang tinggi. Adapun efek samping dari suntik progestin ini adalah gangguan haid, peningkatan berat badan, sakit kepala, nyeri dada.

e) Implant

Implant merupakan alat kontrasepsi jangka panjang, bisa digunakan pada semua wanita kecuali memiliki benjolan atau kanker payudara atau riwayat kanker payudara, hipertensi. Adapun efek samping dari penggunaan implant diantaranya: Gangguan pola haid terutama pada 6-12 bulan pertama. Sakit kepala, berat badan akan meningkat atau menurun, nyeri payudara.

2) Non hormonal

Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR) merupakan metode kontrasepsi jangka panjang yang bisa digunakan sampai 10 tahun (CuT-380 A), tidak boleh dipakai pada perempuan yang terpapar IMS atau sedang menderita infeksi alat genitalia (vaginitis, servicitis). Manfaat dari AKDR diantaranya, dapat mencegah kehamilan hingga 99 %, aman untuk ibu menyusui, tidak meningkatkan berat badan. Sedangkan, kekurangan dari AKDR diantaranya, tidak melindungi dari infeksi menular seksual, dapat menyebabkan sakit dan kram pada bagian perut saat awal-awal pemasangan.

Lampiran 15

