

# LAMPIRAN

## Lampiran 1

### INFORMED CONSENT PASIEN

#### PERSETUJUAN PASIEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:


Nama : Wahyudi Setiawan  
Usia : 38 th  
Hubungan dengan pasien : Suami  
Alamat : Kp. Wasung, Gombang, Desa Cibeureum Jaya, Rt. 09, Rw. 002

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 : Inten  
Usia : 28 th  
Alamat : Kp. Wasung, Gombang, Desa Cibeureum Jaya, Rt. 09, Rw. 002  
Diagnosa : PIAO 6 Jam Post Partum dengan Puting Susu datar

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Sukabumi, 25 - Maret - 2024

  
(..... Inten .....)

Lampiran 2

PERSETUJUAN PEMBIMBING LAHAN

PERSETUJUAN PEMBIMBING LAHAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Bdr. Depi Sari Pasifik, ST.  
NIP : 197610262005012806  
Jabatan : Kepala Ruangan  
Institusi : RSUD Sekeloa

Menyatakan telah memberikan persetujuan kepada:

Nama Mahasiswa : Lulu Aulia Bustomi  
NIM : P17324221062

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

Nama Pasien : Ny. Inten  
Alamat : Kp. Ciambar  
Diagnosa : PIAO 6 jam dengan Puting Susu Datar

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mesinya.

Sukabumi, 25 Maret .....2024

  
Bdr. Depi Sari Pasifik, ST.

### Lampiran 3

## LEMBAR EPDS 1

### PENGAJIAN 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<br>o (a) Sering ✓ (c) Jarang<br>(b) Kadang kadang (d) tidak pernah   |
| 2  | Saya banyak mengerjakan banyak hal dengan senang<br>o (a) Sering ✓ (c) Jarang<br>(b) Kadang kadang (d) tidak pernah  |
| 3  | Saya menyalahkan diri saya sendiri apabila terjadi hal yang tidak menyenangkan<br>1 (a) Sering (c) Jarang ✓<br>(b) Kadang kadang (d) tidak pernah  |
| 4  | Saya merasa khawatir dan cemas tanpa alasan yang jelas<br>o (a) Sering (c) Jarang<br>(b) Kadang kadang (d) tidak pernah ✓  |
| 5  | Saya merasa ketakutan dan panik tanpa alasan yang jelas<br>o (a) Sering (c) Jarang<br>(b) Kadang kadang (d) tidak pernah ✓   |
| 6  | Segala sesuatu terasa membebani saya sehingga :<br>1 (a) Hampir selalu saya merasa tidak bersemangat<br>(b) Kadang-kadang saya merasa tidak bisa mengatasi sebaik biasanya ✓<br>(c) Hampir selalu saya merasa bisa mengatasi dengan baik<br>(d) Selalu saya bisa mengatasi sebaik biasanya |
| 7  | Saya merasa tidak bahagia sehingga sulit tidur<br>o (a) hampir setiap hari (c) Jarang<br>(b) Kadang kadang (d) tidak pernah ✓  |
| 8  | Saya merasa sedih dan jengkel tanpa alasan   |

|    |   |                                  |
|----|---|----------------------------------|
| 0  | (a) hampir setiap waktu<br>(b) Kadang kadang            | (c) Jarang<br>(d) tidak pernah ✓ |
| 0  | Saya merasa sangat tidak bahagia sehingga saya menangis |                                  |
| 0  | (a) hampir setiap waktu<br>(b) Kadang kadang            | (c) Jarang<br>(d) tidak pernah ✓ |
| 10 | Pernah ada pikiran putus asa                            |                                  |
| 0  | (a) Sering<br>(b) Kadang kadang                         | (c) Jarang<br>(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

## Lampiran 4

### LEMBAR EPDS 2

PENGAJIAN 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<br>o (a) Sering ✓ (c) Jarang<br>(b) Kadang kadang (d) tidak pernah   |
| 2  | Saya banyak mengerjakan banyak hal dengan senang<br>o (a) Sering ✓ (c) Jarang<br>(b) Kadang kadang (d) tidak pernah  |
| 3  | Saya menyalahkan diri saya sendiri apabila terjadi hal yang tidak menyenangkan<br>v (a) Sering (c) Jarang ✓<br>(b) Kadang kadang (d) tidak pernah  |
| 4  | Saya merasa khawatir dan cemas tanpa alasan yang jelas<br>o (a) Sering (c) Jarang<br>(b) Kadang kadang (d) tidak pernah ✓  |
| 5  | Saya merasa ketakutan dan panik tanpa alasan yang jelas<br>(a) Sering (c) Jarang<br>(b) Kadang kadang (d) tidak pernah ✓   |
| 6  | Segala sesuatu terasa membebani saya sehingga :<br>v (a) Hampir selalu saya merasa tidak tidak bersemangat<br>(b) Kadang-kadang saya merasa tidak bisa mengatasi sebaik biasanya<br>(c) Hampir selalu saya merasa bisa mengatasi dengan baik ✓<br>(d) Selalu saya bisa mengatasi sebaik biasanya |
| 7  | Saya merasa tidak bahagia sehingga sulit tidur<br>o (a) hampir setiap hari (c) Jarang<br>(b) Kadang kadang (d) tidak pernah ✓  |
| 8  | Saya merasa sedih dan jengkel tanpa alasan   |

|    |   |                                  |
|----|---|----------------------------------|
| 0  | (a) hampir setiap waktu<br>(b) Kadang kadang            | (c) Jarang<br>(d) tidak pernah ✓ |
| 9  | Saya merasa sangat tidak bahagia sehingga saya menangis |                                  |
| 0  | (a) hampir setiap waktu<br>(b) Kadang kadang            | (c) Jarang<br>(d) tidak pernah ✓ |
| 10 | Pernah ada pikiran putus asa                            |                                  |
| 0  | (a) Sering<br>(b) Kadang kadang                         | (c) Jarang<br>(d) tidak pernah ✓ |




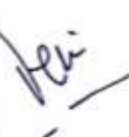

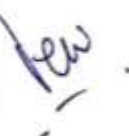


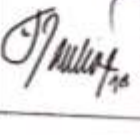
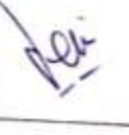
#### Cara penilaian EPDS


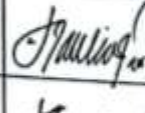
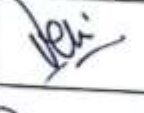




1. Pertanyaan 1, 2 dan 4 : mendapatkan nilai 0,1,2 atau 3 dengan option a mendapatkan nilai 0 dan option paling bawah mendapatkan nilai 3.
2. Pertanyaan 3,5 sampai dengan 10 merupakan penilaian terbalik, dengan option a mendapatkan nilai 3 dan option paling bawah mendapatkan nilai 0
3. Pertanyaan 10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

Lampiran 5

**LEMBAR KEGIATAN KONSULTASI BIMBINGAN LTA**

Nama Lengkap : Lulu Aulia Bustomi  
 NIM : P17324221062  
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Postpartum Pada Ny.I Usia 28 Tahun P1A0 Dengan Puting Susu Datar  
 Dosen Pembimbing : Novita Dewi Pramanik, M.Keb

| No | Hari Tanggal          | Kegiatan Bimbingan   | Saran Rekomendasi   | Ttd Mahasiswa   | Ttd Pembimbing  |
|----|-----------------------|--|---|---|---|
| 1. | Selasa, 19 Maret 2024 | Persiapan dan pengarahan PKK serta pengambilan kasus LTA   | Dusahakan mengambil kasus dalam 3 hari pertama.   |    |    |
| 2. | Senin, 25 Maret 2024  | Konsultasi pasien yang akan diasuh yaitu pasien postpartum | Pengkajian dilakukan lebih detail pada data subjektif dan objektif dan memastikan pasien kooperatif |  |  |
| 3. | Selasa, 26 Maret 2024 | Konsultasi kasus BAB VI (kunjungan hari ke 1 pp)           | Melakukan asuhan dan konseling sesuai keluhan dan psikologis ibu                                    |  |  |
| 4. | Senin, 1 April 2024   | Konsultasi kasus BAB VI (kunjungan hari ke 7 pp)           | Melakukan pengkajian EPDS dan evaluasi ASI eksklusif  |  |  |
| 5. | Rabu, 3 April 2024    | Konsultasi BAB III dan IV                                  | Melengkapi data dan mencantumkan sumber literatur.  |  |  |

|     |                       |  |   |   |   |
|-----|-----------------------|--|---|---|---|
| 6.  | Selasa, 9 April 2024  | Konsultasi kasus BAB VI<br>(Kunjungan hari ke 14 pp) | Melakukan asuhan secara sistematis.   |    |    |
| 7.  | Selasa, 30 April 2024 | Konsultasi BAB IV                                    | Perbaiki dan lengkapi data.   |    |    |
| 8.  | Sabtu, 4 mei 2024     | Revisi BAB IV  | Perbaiki disesuaikan dengan kasus.  |    |    |
| 9.  | Minggu, 19 Mei 2024   | Konsultasi BAB II                                    | Disesuaikan urutan teori dan menambahkan materi.                                    |    |    |
| 10. | Selasa, 24 Mei 2024   | Konsultasi BAB I                                     | Perbaiki dan menambahkan angka cakupan kunjungan nifas dan fokuskan ke dalam kasus. |   |   |
| 11. | Kamis, 6 Juni 2024    | Konsultasi BAB V dan VI                              | Menjelaskan data yang diperlukan dan data yang menarik.                             |  |  |
| 12. | Rabu, 12 Juni 2024    | Konsultasi LTA secara keseluruhan                    | Revisi BAB I dan BAB V  |  |  |
| 13. | Rabu, 19 Juni 2024    | Konsultasi abstrak                                   | Merapihkan laporan dan acc LTA  |  |  |



Lampiran 6

**LEMBAR KEGIATAN KONSULTASI  
PASCA UJIAN SIDANG LTA**

Nama Mahasiswa : Lulu Aulia Bustomi  
 NIM : P17324221062  
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Postpartum Pada Ny. I di RSUD  
 Sekarwangi  
 Tanggal Ujian LTA : Senin, 24 Juni 2024  
 Penguji LTA : 1. Dedes Fitria, SST, M.Keb  
 2. Elin Supliyani, M.Keb  
 3. Novita Dewi Pramanik, M.Keb

| No | Hari, Tanggal       | Kegiatan Bimbingan         | Saran Rekomendasi         | Nama Penguji                | TTD Penguji   |
|----|---------------------|----------------------------|---------------------------|-----------------------------|---|
| 1  | Rabu, 26 Juni 2024  | Konsul revisi pasca sidang | Revisi BAB I dan BAB V    | Novita Dewi Pramanik, M.Keb |   |
| 2  | Rabu, 26 Juni 2024  | Konsul revisi pasca sidang | ACC LTA                   | Dedes Fitria, SST, M.Keb    |  |
| 3  | Rabu, 26 Juni 2024  | Konsul revisi pasca sidang | Revisi BAB II dan BAB III | Elin Supliyani, M.Keb       |  |
| 4  | Kamis, 27 Juni 2024 | Konsul revisi pasca sidang | ACC LTA                   | Novita Dewi Pramanik, M.Keb |  |
| 5  | Kamis, 27 Juni 2024 | Konsul revisi pasca sidang | ACC LTA                   | Elin Supliyani, M.Keb       |  |

## Lampiran 7

### SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Topik : Tanda Bahaya Pada Masa Postpartum  
Sub Topik : Tanda Bahaya Pada Masa Postpartum  
Sasaran : Ibu PostPartum  
Hari/Tanggal : Senin, 25 Maret 2024  
Waktu : 16.45-16.55WIB  
Tempat : RSUD Sekarwangi  
Penyuluh : Lulu Aulia Bustomi

#### A. Tujuan Instruksional Umum

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

#### B. Tujuan Instruksional Khusus

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

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

#### C. Materi

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

#### D. Metode

Ceramah 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<br>2. Perkenalan<br>3. Menjelaskan tujuan | 1. Menjawab salam<br>2. Memperhatikan |
| 2. | Pembahasan | 5 menit | 4. Pengertian Masa postpartum.   | 1. Memperhatikan                      |

|    |         |         |   |  |
|----|---------|---------|---|--|
|    |         |         | 5. Pengertian tanda bahaya postpartum             | 2. Mendengarkan penjelasan   |
|    |         |         | 6. Tanda Bahaya pada Masa postpartum.             |  |
| 3. | Penutup | 3 menit | 1. Evaluasi<br>2. Tanya jawab<br>3. Salam penutup | 1. Bertanya<br>2. Memperhatikan<br>3. Menjawab pertanyaan<br>4. Menjawab salam |

## G. Evaluasi

Menanyakan kembali kepada ibu dan ibu menjelaskan kembali tentang :

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

## H. Lampiran Materi

### 1. Pengertian Masa Postpartum

Masa postpartum (puerperium) adalah dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa postpartum 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 Postpartum

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

### 3. Tanda-Tanda Bahaya Masa Postpartum

Berikut tanda-tanda bahaya pada ibu postpartum:

- a. Perdarahan lewat jalan lahir

Bila di temukan 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 postpartum. 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 disusu 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 dukungan psikologi dari keluarga terutama suaminya. Agar ibu terhindar dari rasa tidak menerima keadaan ini.

## **Lampiran 8**

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

|              |                        |
|--------------|------------------------|
| Topik        | : ASI Eksklusif        |
| Sub Topik    | : ASI Eksklusif        |
| Sasaran      | : Ibu Post Partum      |
| Hari/Tanggal | : Senin, 25 Maret 2024 |
| Waktu        | : 16.50-17.00 WIB      |
| Tempat       | : RSUD Sekarwangi      |
| Penyuluh     | : Lulu Aulia Bustomi   |

#### **A. Tujuan Intruksional Umum**

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

#### **B. Tujuan Intruksional 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<br>2. Perkenalan<br>3. Menjelaskan tujuan  | 1. Menjawab salam<br>2. Memperhatikan  |
| 2. | Pembahasan | 5 menit | 1. Pengertian ASI Eksklusif<br>2. Manfaat ASI Eksklusif<br>3. Keuntungan ASI Bagi Ibu<br>4. Keuntungan ASI Bagi Bayi<br>5. Tanda Bayi Cukup ASI | 1. Memperhatikan<br>2. Mendengarkan penjelasan                                 |
| 3. | Penutup    | 3 menit | 1. Evaluasi<br>2. Tanya jawab<br>3. Salam penutup   | 1. Bertanya<br>2. Memperhatikan<br>3. Menjawab pertanyaan<br>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 konstipasiNutrisi yang dikandung dalam ASI sangat mudah diserap oleh bayi
- c. ASI kaya akan antibodi (zat kekebalantubuh) yang membantu tubuh bayi untuk melawan infeksi dan penyakitlainnya.
- 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. Daggu bayi menempel pada payudara ibu.
- e. Sebagian areola masuk kedalam 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 9**

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

|              |                           |
|--------------|---------------------------|
| Topik        | : Perawatan Luka          |
| Sub Topik    | : Perawatan Luka Perineum |
| Sasaran      | : Ibu Post Partum         |
| Hari/Tanggal | : Senin, 25 Maret 2024    |
| Waktu        | : 17.00-17.10 WIB         |
| Tempat       | : RSUD Sekarwangi         |
| Penyuluh     | : Lulu Aulia Bustomi      |

#### **A. Tujuan Intruksional Umum**

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

#### **B. Tujuan Intruksional 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**

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<br>2. Perkenalan<br>3. Menjelaskan tujuan  | 1. Menjawab salam<br>2. Memperhatikan  |
| 2. | Pembahasan | 5 menit | 1. Pengertian Perawatan Vulva Hygiene<br>2. Manfaat Perawatan Luka Perineum<br>3. Waktu Perawatan Luka Perineum<br>4. Perawatan Vulva Hygiene<br>5. Hal yang perlu diperhatikan dalam Perawatan Luka Perineum | 1. Memperhatikan<br>2. Mendengarkan penjelasan                                 |
| 3. | Penutup    | 3 menit | 1. Evaluasi<br>2. Tanya jawab<br>3. Salam penutup   | 1. Bertanya<br>2. Memperhatikan<br>3. Menjawab pertanyaan<br>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

## H. Materi

### 1. Definisi Perawatan Luka Perineum

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

### 2. 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, erakan 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.

### **3. 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

### **4. Waktu perawatan luka perineum**

Menurut Feerer, waktu perawatan perineum adalah

- a. Saat mandi

Pada saat mandi ibu post partum 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.

- b. 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.

- c. Setelah buang air besar.

Pada saat buang air besar, diperlukan pembersihan sisi-sisa kotoran disekitar anus. Untuk mencegah terjadinya kontaminasi bakteri dari anus

ke perineum yang letaknya bersebelahan maka diperlukan proses pembersihan anus dan perineum secara keseluruhan.

#### **5. Perawatan Vulva Hygiene**

- a. Cuci tangan
- b. Buang pembalut yang telah penuh dengan gerakan ke bawah mengarah ke rectum (anus)
- c. Bersihkan daerah kemaluan dari bagian atas ke bagian bawah sampai anus. Sampai bersih
- d. Keringkan daerah kemaluan dengan tissue dari depan ke belakang
- e. Pasang pembalut baru dari depan ke belakang
- f. Cuci tangan

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

- a. Menjaga daerah kemaluan agar selalu bersih dan kering
- b. Ganti pembalut setiap setelah buang air untuk mencegah kontaminasi
- c. Pakaian dalam diganti setiap hari atau jika basah.

## **Lampiran 10**

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

Topik : Senam Nifas  
Sub Topik : Senam Nifas  
Sasaran : Ibu Post Partum  
Hari/Tanggal : Selasa, 26 Maret 2024  
Waktu : 09.10-09.20 WIB  
Tempat : Rumah Ny. I  
Penyuluh : Lulu Aulia Bustomi

#### **A. Tujuan Intruksional Umum**

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

#### **B. Tujuan Intruksional 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<br>2. Perkenalan<br>3. Menjelaskan tujuan dilakukannya senam nifas        | 1. Menjawab salam<br>2. Memperhatikan  |
| 2. | Pembahasan | 5 menit | 1. Pengertian senam nifas<br>2. Tujuan senam nifas<br>3. Manfaat senam nifas<br>4. Gerakan senam nifas | 1. Memperhatikan<br>2. Mendengarkan penjelasan, dan<br>3. mendemonstrasikan    |
| 3. | Penutup    | 3 menit | 1. Evaluasi<br>2. Tanya jawab<br>3. Salam penutup  | 1. Bertanya<br>2. Memperhatikan<br>3. Menjawab pertanyaan<br>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 di mulai 6 jam setelah melahirkan dan dalam pelaksanaanya harus dilakukan secara bertahap, sistematis dan kontinyu.

### 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) melalui hidung 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. Gerakanan 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. Gerakanan 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. Gerakanan Hari kelima postpartum
- 1) Posisi terlentang, kaki kiri ditekuk 45 derajat gerakan tangan kiri kearah kaki kanan, kepala ditekuksampai 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. Gerakanan 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. Gerakanan 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. Gerakanan 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. Gerakanan 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. Gerakanan 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 11

### SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Topik : Teknik Menyusui yang Benar  
Sub Topik : Teknik Menyusui yang Benar  
Sasaran : Ibu Post Partum  
Hari/Tanggal : Senin, 01 April 2024  
Waktu : 14.05-14.15 WIB  
Tempat : Rumah Klien  
Penyuluh : Lulu Aulia Bustomi

#### A. Tujuan Intruksional 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 Intruksional 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

Ceramah dan demonstrasi

#### E. Media

1. Leaflet
2. Bayi

#### F. Kegiatan Penyuluhan

| No | Tahap     | Waktu   | Kegiatan Penyuluh                       | Kegiatan Audience                              |
|----|-----------|---------|---|--|
| 1. | Pembukaan | 2 menit | 1. Mengucapkan pembuka<br>2. Perkenalan | salam<br>1. Menjawab salam<br>2. Memperhatikan |

|    |            |         | 3. Menjelaskan tujuan                        |                            |  |
|----|------------|---------|--|----------------------------|--|
| 2. | Pembahasan | 5 menit | 1. Pengertian menyusui teknik                | 1. Memperhatikan           |  |
|    |            |         | 2. Posisi dan perlekatan menyusui yang benar | 2. Mendengarkan penjelasan |  |
|    |            |         | 3. Langkah-langkah menyusui yang benar       | 3. Mendemonstrasikan       |  |
|    |            |         | 4. Demonstrasi Teknik menyusui               |                            |  |
| 3. | Penutup    | 3 menit | 1. Evaluasi                                  | 2. Bertanya                |  |
|    |            |         | 2. Tanya jawab                               | 3. Memperhatikan           |  |
|    |            |         | 3. Salam penutup                             | 4. Menjawab pertanyaan     |  |
|    |            |         |  | 5. 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 (Suradi dan Hesti, 2010,) Teknik menyusui yang benar adalah kegiatan yang menyenangkan bagi ibu sekaligus memberikan manfaat yang tidak terhingga pada anak dengan cara yang benar (Yuliarti, 2010). 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



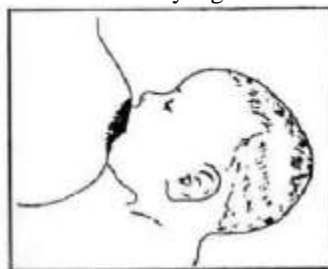
Gambar 2.  
Posisi menyusui sambil duduk yang benar



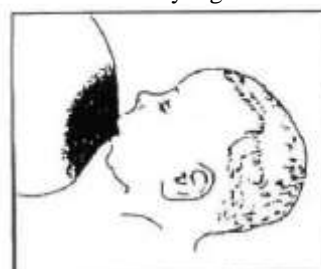
Gambar 3.  
Posisi menyusui sambil rebahan yang benar



Gambar 4  
Perlekatan yang benar



Gambar 5  
Perlekatan yang salah



### 3. Langkah-Langkah Menyusui Yang Benar

- a. Cuci tangan dengan air bersih dan menggunakan sabun.
- b. Peras sedikit ASI dan oleskan disekitar puting.
- c. 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.
- d. Segera dekatkan bayi kepayudara 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 kesebelah 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 12**

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

Topik : Breast Care  
Sub Topik : Perawatan Payudara  
Sasaran : Ibu Post Partum  
Hari/Tanggal : Senin, 1 April 2024  
Waktu : 14.20-14.30 WIB  
Tempat : Rumah Ny. I  
Penyuluh : Lulu Aulia Bustomi

#### **A. Tujuan Intruksional Umum**

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

#### **B. Tujuan Intruksional Khusus**

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

1. Apa Itu Pengertian Breat 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 Brast Care
4. Langkah-langkah Breast Care

#### **D. Metode**

1. Caeramah
2. Demonstrasi
3. Tanya Jawab

#### **E. Media**

Leaflet

## F. Kegiatan Penyuluhan

| No | TAHAP       | WAKTU    | KEGIATAN  |   |
|----|-------------|----------|---|---|
|    |             |          | BIDAN   | PESERTA   |
| 1. | Pembukaan   | 3 menit  | a. Memberikan salam, memperkenalkan diri<br>b. Menjelaskan tujuan   | a. Menjawab salam<br>b. Memperhatikan   |
| 2. | Pelaksanaan | 10 menit | a. Menjelaskan pengertian breast care, tujuan breast care, manfaat breast care, langkah-langkah breast care.<br>b. Melakukan sesi tanya jawab | a. Mendengarkan dengan seksama.<br>b. Memberikan pertanyaan kepada pemateri<br>c. Peserta menjawab pertanyaan |
| 3. | Penutup     | 2 menit  | a. Menyimpulkan materi penyuluhan<br>b. Mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan salam<br>c. Membagikan leaflet                                 | a. Peserta memperhatikan<br>b. Peserta menjawab salam<br>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 tehnik 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 post partum 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. Melakukan pijat oksitosin pada leher sampai tulang punggung ibu, menggunakan ibu jari secara memutar searah jarum jam, dilakukan selama  $\pm$  3 menit.



### c. Melakukan breast care

Gerakan pada payudara terdiri dari beberapa gerakan :

- 1) Tuangkan minyak ke dua belah telapak tangan secukupnya. Pengurutan dimulai dengan ujung jari.
- 2) Sokong payudara kiri dengan tangan kiri. Lakukan gerakan kecil dengan dua atau tiga jari tangan kanan, mulai dari pangkal payudara dan berakhir dengan gerakan spiral pada daerah puting susu





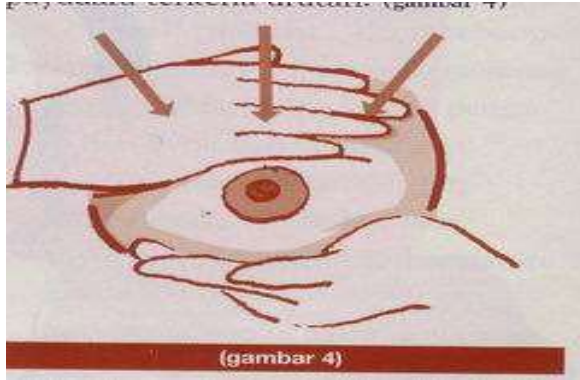
- 3) Selanjutnya buatlah gerakan memutar sambil menekan dari pangkal payudara dan berakhir pada puting susu di seluruh bagian payudara. Lakukan gerakan seperti ini pada payudara kanan.



- 4) Gerakan selanjutnya letakkan kedua telapak tangan di antara dua payudara. Urutlah dari tengah ke atas sambil mengangkat kedua payudara dan lepaskan keduanya perlahan. Lakukan gerakan ini kurang lebih 30 kali.



- 5) Sangga payudara dengan satu tangan, sedangkan tangan lain mengurut payudara dengan sisi kelingking dari arah pangkal payudara ke arah puting susu. Lakukan gerakan ini sekitar 30 kali



- 6) Usai pemijatan , lakukan pengompresan menggunakan waslap, kmpres payudara bergantian dengan air hangat dan air dingin, masing-masing selama 1 menit sampai 3 kali berturut-turut dan akhiri dengan kompres air hangat.
- 7) Bersihkan dengan handuk kering

## Lampiran 13

### SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Topik : Metode Kontrasepsi  
Sub Topik : Metode Kontrasepsi Suntik 3 Bulan  
Sasaran : Ibu Post Partum  
Hari/Tanggal : Jumat, 26 April 2024  
Waktu : 18.00-18.30WIB  
Tempat : Rumah Ny. I  
Penyuluh : Lulu Aulia Bustomi

#### A. Tujuan Intruksional Umum

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

#### B. Tujuan Intruksional Khusus

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

5. Pengertian Alat Kontrasepsi
6. Manfaat KB
7. Metode Kontrasepsi

#### C. Materi

5. Pengertian Alat Kontrasepsi
6. Manfaat KB
7. Metode Kontrasepsi

#### D. Metode

Bimbingan dan Penyuluhan, tanya jawab

#### E. Media

ABPK

#### F. Kegiatan Penyuluhan

| No | Tahap      | Waktu   | Kegiatan Penyuluh  | Kegiatan Audience                     |
|----|------------|---------|--|---------------------------------------|
| 1. | Pembukaan  | 2 menit | 4. Mengucapkan salam pembuka<br>5. Perkenalan<br>6. Menjelaskan tujuan | 3. Menjawab salam<br>4. Memperhatikan |
| 2. | Pembahasan | 5 menit | 5. Pengertian Alat Kontrasepsi<br>6. Manfaat KB                        | 4. Memperhatikan                      |

|    |         |         |   |  |
|----|---------|---------|---|--|
|    |         |         | 7. Metode Kontrasepsi                             | 5. Mendengarkan penjelasan   |
| 3. | Penutup | 3 menit | 4. Evaluasi<br>5. Tanya jawab<br>6. Salam penutup | 5. Bertanya<br>6. Memperhatikan<br>7. Menjawab pertanyaan<br>8. Menjawab salam |

## G. Evaluasi

Menanyakan kembali kepada ibu dan ibu menjelaskan kembali tentang :

5. Pengertian Alat Kontrasepsi
6. Manfaat KB
7. 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:

- Usia 20-35 tahun merupakan usia terbaik untuk mengandung dan melahirkan.
- Segera setelah anak lahir, dianjurkan untuk menggunakan AKDR sebagai pilihan utama.
- 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:

- Ibu dengan usia diatas 35 tahun dianjurkan tidak hamil lagi atau tidak punya anak lagi karena alasan medis.
- Pilihan utama adalah kontrasepsi mantap.
- Pada kondisi darurat, kontap cocok dipakai dan relatif lebih baik dibandingkan susuk KB atau AKDR.
- Pil kurang dianjurkan karena usia ibu relatif tua dan mempunyai kemungkinan timbulnya efek samping dan komplikasi.

### 3. Metode Kontrasepsi

#### a. Metode Modern

1) Hormonal

- 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.

- **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.

Lampiran 14

DOKUMENTASI KEGIATAN

