

LAMPIRAN

Lampiran 1

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING LAHAN
PERSETUJUAN PEMBIMBING LAHAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Didah Rosidah, SKM.
NIP : 1968061819900320009
Jabatan : bidan
Institusi : Puskesmas Cibungbulang

Menyatakan telah memberikan persetujuan kepada:

Nama Mahasiswa : Windayani Arifin
NIM : 17329221085

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

Nama Pasien : NY.A
Alamat : Cimanggis I Rt 3/1.
Diagnosa : Asuhan kebidanan postpartum pada NY.A usia 41 tahun psto di pkm cibungbulang

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakn sebagaimana mesinya.

Bogor, 27 Maret2024



Didah Rosidah Amd. Keb. SK.M

LEMBAR PERSETUJUAN PASIEN

PERSETUJUAN PASIEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : YANOTO
Usia : 75
Hubungan dengan pasien : SUAMI
Alamat : KP. CIMANBUN I RT. 03/01.

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 : ASIH
Usia : 41th
Alamat : CIMANBUN I RT. 03/01.
Diagnosa : Asuhan kebidanan postpartum pada ny. A
usia 41 tahun PTA Di puskesmas cibungbulang.

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bogor, 27 Maret2024

(.....)
YANOTO

Lampiran 3

LEMBAR OBSERVASI

Nama Ibu : Ny. A

Umur : 41 Tahun

G5P4A0

A. Masuk Kamar Bersalin tanggal : 27/03/2024 Jam : 08.50 WIB

Anamnesa His mulai sejak : 27/03/2024 Jam : 05.00 WIB

Darah/Lendir : Positif

Ketuban : Belum pecah

B. Keadaan umum

KU : Baik

TD : 110/80 mmHg

S : 36,8°C

N : 82x/menit

RR : 20x/menit

C. Pemeriksaan Obstetri

TFU : 26 cm TBJ : 2170gr

DJJ : 146x/menit Reguler

HIS : 3x10'x35"

VT : Pembukaan 2 cm

Tgl/Jam	TD	N	S	RR	DJJ	HIS	Keterangan
27/3/2024 08.50 WIB	110/80 mmHg	82x/ menit	36,5 °C	20x/ menit	148x/ menit	3x10'35 "	1. Melakukan pemeriksaan tekanan darah, nadi, suhu, respirasi, DJJ dan HIS 2. Menganjurkan ibu. berbaring miring ke kiri.
10.00 WIB		85x/ menit			150x/ menit	3x10'35 "	1. Melakukan observasi nadi, DJJ dan HIS. 2. Mengajarkan ibu teknik relaksasi.
10.30 WIB		85x/ menit			150x/ menit	3x10'35 "	1. Melakukan observasi nadi, DJJ dan HIS. 2. Menganjurkan ibu mengatur nafas dan relaksasi.

11.00 WIB		84x/ menit			153x/ menit	3x10'35 "	1. Melakukan observasi nadi, DJJ dan HIS. 2. Menganjurkan ibu mengatur nafas dan relaksasi.
11.30 WIB		84x/ menit			151x/ menit	3x10'35 "	1. Melakukan observasi nadi, DJJ dan HIS. 2. Menganjurkan ibu mengatur nafas dan relaksasi.
12.00 WIB		83x/ menit			151x/ menit	3x10'40 "	1. Melakukan observasi nadi, DJJ dan HIS. 2. Menganjurkan ibu mengatur nafas dan relaksasi.
12.30 WIB		84x/ menit			154x/ menit	3x10'40 "	1. Melakukan observasi nadi, DJJ dan HIS. 2. Menganjurkan ibu mengatur nafas dan relaksasi.
13.30 WIB	110/70 mmHg	83x/ menit	36,5 °C	21x/ menit	152x/ menit	4x10'40 "	1. Melakukan observasi nadi, DJJ HIS, dan VT : Pembukaan 4cm 2. Meminta ibu untuk tidak mengejan sampai pembukaan lengkap 3. Menganjurkan ibu mengatur nafas dan relaksasi.
15.30 WIB	100/70 mmHg	84x/ menit	36,6 °C	23x/ menit	151x/ menit	4x10'50 "	1. Melakukan observasi nadi, DJJ dan HIS. 2. Menjelaskan pembukaan sudah lengkap. 3. Mengajarkan teknik meneran. 4. Memimpin persalinan

CATATAN PERSALINAN

- Tanggal : 24-3-2024
- Nama bidan : dr. Mulyasari Pda dkk
- Tempat Persalinan :
 - Rumah Ibu Puskesmas
 - Polindes Rumah Sakit
 - Klinik Swasta Lainnya : Puskesmas Alunbulung
- Alamat tempat persalinan :
- Catatan : rujuk, kala : I / II / III / IV
- Alasan merujuk :
- Tempat rujukan :
- Pendamping pada saat merujuk :
 - Bidan Teman
 - Suami Dukun
 - Keluarga Tidak ada

KALA I

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

KALA II

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

KALA III

- Lama kala III : 15 menit
- Pemberian Oksitosin 10 U im ?
 - Ya, waktu : menit sesudah persalinan
 - Tidak, alasan
- Pemberian ulang Oksitosin (2x) ?
 - Ya, alasan
 - Tidak
- Penegangan tali pusat terkendali ?
 - Ya
 - Tidak, alasan

PEMANTAUAN PERSALINAN KALA IV

Jam Ke	Waktu	Tekanan darah	Nadi	Suhu	Tinggi Fundus Uteri	Kontraksi Uterus	Kandung Kemih	Perdarahan
1	16.05	100/70	80	36°C	1 jari di pusat	Keras	Kosong	± 50 cc
	16.20	110/70	80		1 jari di pusat	Keras	Kosong	± 30 cc
	16.35	100/70	80		1 jari di pusat	Keras	Kosong	± 20 cc
	16.50	100/70	80		1 jari di pusat	Keras	Kosong	± 15 cc
2	17.20	110/70	80	36°C	1 jari di pusat	Keras	Kosong	± 10 cc
	17.50	100/70	80		1 jari di pusat	Keras	Kosong	± 5 cc

- Masalah kala IV :
 Penatalaksanaan masalah tersebut :
 Hasilnya :

- Masase fundus uteri ?
 - Ya
 - Tidak, alasan
 - Plasenta lahir lengkap (Intact) Ya / Tidak
 Jika tidak lengkap, tindakan yang dilakukan :
 -
 -
 - Plasenta tidak lahir > 30 menit : Ya / Tidak
 Ya, tindakan :
 -
 -
 -
 - Laserasi :
 - Ya, dimana
 - Tidak
 - Jika laserasi perineum, derajat : 1 / 2 / 3 / 4
 Tindakan :
 - Penjahitan, dengan / tanpa anastesi
 - Tidak djahit, alasan
 - Atoni uteri :
 - Ya, tindakan
 -
 -
 -
 - Tidak
 - Jumlah perdarahan : ± 150 ml
 - Masalah lain, sebutkan
 - Penatalaksanaan masalah tersebut :
 - Hasilnya :
- BAYI BARU LAHIR :**
- Berat badan : 2400 gram
 - Panjang : 47 cm
 - Jenis kelamin : L (P)
 - Penilaian bayi baru lahir : baik / ada penyulit
 - Bayi lahir :
 - Normal, tindakan :
 - mengeringkan
 - menghangatkan
 - rangsang taktil
 - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
 - Asplksia ringan/pucat/biru/lemas, tindakan :
 - mengeringkan bebaskan jalan napas
 - rangsang taktil menghangatkan
 - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
 - lain - lain sebutkan
 - Cacat bawaan, sebutkan :
 - Hipotermi, tindakan :
 -
 -
 -
 - Pemberian ASI
 - Ya, waktu : jam setelah bayi lahir
 - Tidak, alasan
 - Masalah lain,sebutkan :
 Hasilnya :

Lampiran 5

SOP Asuhan Pada Ibu Nifas di Puskesmas Cibungbulang

	ASUHAN PADA IBU NIFAS			
	S O P	No. Dokumen : /-SOP/2023		
		No. Revisi :		
		Tanggal Terbit : 20 Januari 2023		
Halaman : 1 s.d 2				
Puskesmas CIBUNGBULANG		drg. DONI ARIA CANDRA, MKM NIP .198001032010011009		
1. Pengertian	Asuhan pada ibu nifas adalah asuhan yg diberikan pada seorang wanita yang mengalami suatu masa yang disebut masa nifas(purperium). Masa nifas dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir setelah alat kandungan			
2. Tujuan	Adapun dari kegiatan ini adalah agar bidan dapat melakukan asuhan menyeluruh pada ibu dalam masa nifas. Agar menurunnya angka kesakitan			
3. Kebijakan	Sk Keputusan Kepala Puskesmas Cibungbulang Nomor : /-SK/2023 Tentang Program Penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) Dan Angka Kematian Bayi (AKB) Puskesmas Cibungbulang			
4. Referensi	Sarwono,2006 dan FKUI,2001			
5. Prosedur / Langkah - Langkah	<p>Adapun langkah pemeriksaan pada ibu nifas meliputi :</p> <p>a. Anamnesa eliputi</p> <ul style="list-style-type: none"> • R.kehamilan,persalinan, dan nifas yang lalu. • R.Kb • R.Sosbud • Respon keluarga terhadap bayi <p>b. Pemeriksaan fisik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keadaan umum ibu • Tekanan darah • Suhu • Pemaasan • Payudara • Uterus • Diastasis recti • Kandung k • Ekstremitas bawah • Genetalia 			

6. Diagram Alir	<pre> graph TD Start([Pasien datang ke UGD/PONED]) --> A[Petugas mencuci tangan] A --> B[Petugas memakai APD] B --> C[Petugas melakukan anamnesa] C --> D[Petugas melakukan identifikasi pasien] D --> E[Petugas memberikan informed consent dan melakukan tindakan] D --> F[Petugas memberikan informed consent dan melakukan rujukan (jika kasus tidak bisa ditangani) dan mendokumentasikan dalam RM] E --> G[Petugas mendokumentasikan dalam Rekam Medis] F --> G G --> H[Pasien dipindah ke ruang nifas] H --> I[Pasien menyelesaikan administrasi] I --> J[Petugas melepas APD] J --> End([Petugas mencuci tangan]) </pre>			
7. Unit terkait	<ul style="list-style-type: none"> - Unit KIA - Bidan - Laboratorium - Apotek 			
8. Rekam histori perubahan	No	Yang dirubah	Isi Perubahan	Tanggal Mulai diberlakukan

Lampiran 6

HASIL SKOR EPDS

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 0	Saya dapat tertawa bila melihat sesuatu yang lucu <input checked="" type="radio"/> (a) Sering (c) Jarang <input type="radio"/> (b) Kadang kadang <input type="radio"/> (d) tidak pernah
2 0	Saya banyak mengerjakan banyak hal dengan senang <input checked="" type="radio"/> (a) Sering (c) Jarang <input type="radio"/> (b) Kadang kadang <input type="radio"/> (d) tidak pernah
3 0	Saya menyalahkan diri saya sendiri apabila terjadi hal yang tidak menyenangkan <input type="radio"/> (a) Sering (c) Jarang <input type="radio"/> (b) Kadang kadang <input checked="" type="radio"/> (d) tidak pernah
4 0	Saya merasa khawatir dan cemas tanpa alasan yang jelas <input type="radio"/> (a) Sering (c) Jarang <input type="radio"/> (b) Kadang kadang <input checked="" type="radio"/> (d) tidak pernah
5 0	Saya merasa ketakutan dan panik tanpa alasan yang jelas <input type="radio"/> (a) Sering (c) Jarang <input type="radio"/> (b) Kadang kadang <input checked="" type="radio"/> (d) tidak pernah
6 1	Segala sesuatu terasa membebani saya sehingga : <input type="radio"/> (a) Hampir selalu saya merasa tidak tidak bersemangat <input checked="" type="radio"/> (b) Kadang-kadang saya merasa tidak bisa mengatasi sebaik biasanya <input type="radio"/> (c) Hampir selalu saya merasa bisa mengatasi dengan baik <input type="radio"/> (d) Selalu saya bisa mengatasi sebaik biasanya
7 0	Saya merasa tidak bahagia sehingga sulit tidur <input type="radio"/> (a) hampir setiap hari (c) Jarang <input type="radio"/> (b) Kadang kadang <input checked="" type="radio"/> (d) tidak pernah
8 0	Saya merasa sedih dan jengkel tanpa alasan

	(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

Jumlah : 11

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 7

LEMBAR KEGIATAN KONSULTASI BIMBINGAN LTA

Nama Lengkap : Windayani Arifin
NIM : P17324221085
Judul LTA : Asuhan Kebidanan Postpartum Pada Ny. A usia 41 Tahun P5A0 di Puskesmas Cibungbulang
Dosen Pembimbing : Novita Dewi Pramanik M. Keb

No	Hari, Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran atau Rekomendasi	TTD Mahasiswa	TTD Pembimbing
1.	Rabu 27 Maret 2024	Pendapatan Pasien Asuh Untuk LTA	Konsultasi Judul, melakukan Asuhan	Windayani A NIM P17324221085	Novita Dewi Pramanik,M.Keb NIP 19820302003122001
2.	Selasa 2 April 2024	Bimbingan LTA	Konsultasi BAB IV KF I – KF II	Windayani A NIM P17324221085	Novita Dewi Pramanik,M.Keb NIP 19820302003122001
3.	Sabtu 4 Mei 2024	Bimbingan LTA	Perbaikan dan konsultasi SOAP hingga KF I - KF4	Windayani A NIM P17324221085	Novita Dewi Pramanik,M.Keb NIP 19820302003122001
4.	Rabu 8 Mei 2024	Bimbingan LTA	Konsultasi BAB III	Windayani A NIM P17324221085	Novita Dewi Pramanik,M.Keb NIP 19820302003122001

5.	Senin 27 Mei 2024	Bimbingan LTA	Konsultasi, perbaikan dan penyelesaian BAB III dan BAB IV	Windayani A NIM P17324221085	Novita Dewi Pramanik,M.Keb NIP 19820302003122001
6.	Kamis 30 Mei 2024	Bimbingan LTA	Konsultasi BAB II	Windayani A NIM P17324221085	Novita Dewi Pramanik,M.Keb NIP 19820302003122001
7.	Senin 3 Juni 2024	Bimbingan LTA	Perbaikan BAB II	Windayani A NIM P17324221085	Novita Dewi Pramanik,M.Keb NIP 19820302003122001
8.	Kamis 6 Juni 2024	Bimbingan LTA	Konsultasi BAB I	Windayani A NIM P17324221085	Novita Dewi Pramanik,M.Keb NIP 19820302003122001
9.	Jum'at 7 Juni 2024	Bimbingan LTA	Perbaikan BAB I dan BAB II	Windayani A NIM P17324221085	Novita Dewi Pramanik,M.Keb NIP 19820302003122001
10.	Sabtu 8 Juni 2024	Bimbingan LTA	Konsultasi BAB I dan BAB II	Windayani A NIM P17324221085	Novita Dewi Pramanik,M.Keb NIP 19820302003122001

11.	Minggu 9 Juni 2024	Bimbingan LTA	Konsultasi BAB V dan BAB VI	Windayani A NIM P17324221085	Novita Dewi Pramanik,M.Keb NIP 19820302003122001
12.	Senin 10 Juni 2024	Bimbingan LTA	Perbaikan BAB I dan BAB VI	Windayani A NIM P17324221085	Novita Dewi Pramanik,M.Keb NIP 19820302003122001
13.	Rabu 12 Juni 2024	Bimbingan LTA	Perbaikan BAB V	Windayani A NIM P17324221085	Novita Dewi Pramanik,M.Keb NIP 19820302003122001
14.	Rabu 19 Juni 2024	Bimbingan LTA	Konsultasi secara keseluruhan Dan perbaikan Abstrak.	Windayani A NIM P17324221085	Novita Dewi Pramanik,M.Keb NIP 19820302003122001
15.	Kamis 20 Juni 2024	Bimbingan LTA	ACC Daftar Sidang	Windayani A NIM P17324221085	Novita Dewi Pramanik,M.Keb NIP 19820302003122001
16.	Jum'at 21 Juni 2024	Bimbingan LTA	Konsultasi Power Point	Windayani A NIM P17324221085	Novita Dewi Pramanik,M.Keb NIP 19820302003122001

Lampiran 8

LEMBAR KEGIATAN KONSULTASI PASCA UJIAN SIDANG

Nama Mahasiswa : Windayani Arifin
NIM : P17324221085
Judul LTA : Asuhan Kebidanan Postpartum Pada Ny. A
Usia 41 Tahun P5A0 dengan KEK di Puskesmas
Cibungbulang
Tanggal Ujian LTA : Senin, 24 Juni 2024
Penguji LTA : 1. Fuadah Ashri N, M. Keb
2. dr. Fauzia, MKM
3. Novita Dewi Pramanik M.Keb

No	Hari, Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran Rekomendasi	Nama Penguji	TTD Penguji
1.	Jumat, 28 Juni 2024	Konsul revisi pasca sidang	BAB I, BAB V, BAB VI.	Novita Dewi Pramanik M.Keb	
2.	Jumat, 28 Juni 2024	Konsul revisi pasca sidang	Perbaikan BAB I & VI	dr. Fauzia, MKM	
3.	Senin, 1 Juli 2024	Konsul revisi pasca sidang	Konsul Final keseluruhan	Fuadah Ashri N, M. Keb	
4.	Senin, 1 Juli 2024	Konsul revisi pasca sidang	ACC LTA	Novita Dewi Pramanik M.Keb	
5.	Senin, 1 Juli 2024	Konsul revisi pasca sidang	ACC LTA	Fuadah Ashri N, M. Keb	
6.	Senin, 1 Juli 2024	Konsul revisi pasca sidang	ACC LTA	dr. Fauzia, MKM	

Lampiran 9

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Topik : Postpartum
Sub Topik : Kebutuhan Dasar Postpartum
Sasaran : Ibu
Hari/Tanggal : 27 Maret 2024
Waktu : 21.50 WIB
Tempat : Puskesmas Cibungbulang
Penyuluh : Windayani Arifin

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah mengikuti pertemuan ini, ibu postpartum diharapkan dapat mengetahui kebutuhan dasar postpartum dan dapat diikuti oleh ibu dalam masa postpartumnya.

2. Tujuan Khusus

Pada akhir pertemuan, ibu dapat memenuhi kebutuhan dasar pada masa postpartumnya.

B. Metode

1. Diskusi

2. Tanya Jawab

C. Media

Buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak)

D. Materi

1. Nutrisi

2. Hidrasi

3. Ambulasi

4. Kebersihan Diri

5. Istirahat

E. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1.	Pembukaan	2 Menit	1. Mengucapkan salam pembuka 2. Menjelaskan pokok pembahasan dan tujuan penyuluhan	Ibu menjawab salam
2.	Pembahasan	12 Menit	1. Nutrisi 2. Hidrasi 3. Ambulasi 4. Kebersihan diri 5. Istirahat	Memperhatikan dan mendengarkan penjelasan yang disampaikan oleh fasilitator
3.	Evaluasi	5 Menit	Berdiskusi dengan ibu tentang materi kebutuhan dasar postpartum	Menjawab pertanyaan dan diskusi yang disampaikan oleh fasilitator
4.	Penutup	1 Menit	1. Mengucapkan terimakasih 2. Mengucapkan salam	Mendengarkan dan menjawab salam

F. Evaluasi

1. Apa saja kebutuhan dasar ibu selama masa postpartum?
2. Apakah ibu memiliki pantangan pada masa postpartum?

G. Daftar Pustaka

1. Walyani E S, Purwoastuti Th E. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. PustakaBaruPress: Yogyakarta. 2017
2. Azizah N, Rosyidah R. *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Umsida Press : Sidoarjo, Jawa Timur : 2019

H. Lampiran Materi

KEBUTUHAN DASAR POSTPARTUM

1. Kebutuhan Nutrisi

Ibu nifas membutuhkan nutrisi yang cukup, gizi seimbang, terutama kebutuhan protein dan karbohidrat. Gizi pada ibu menyusui sangat erat kaitannya dengan produksi , dimana sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang bayi. Nutrisi ibu menyusui tidaklah rumit, yang terpenting adalah

makanan yang dapat memenuhi kebutuhan nutrisi ibu nifas, serta menjamin pembentukan air susu yang berkualitas dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan bayinya. Kualitas dan jumlah makanan yang dikonsumsi ibu nifas sangat mempengaruhi produksi. Ibu nifas harus mendapatkan zat makanan sebesar 800 kkal yang digunakan untuk produksi dan untuk proses kesembuhan ibu. Pemberian sangat penting karena merupakan makanan utama bagi bayi.

Rata-rata ibu harus mengonsumsi 2.300-2.700 kal ketika menyusui. Makanan yang dikonsumsi ibu berguna untuk melakukan aktivitas, metabolisme, cadangan dalam tubuh, proses produksi, serta sebagai itu sendiri yang akan dikonsumsi bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Makanan yang dikonsumsi juga perlu memenuhi syarat, seperti: susunannya harus seimbang, porsinya cukup dan teratur, tidak terlalu asin, pedas atau berlemak, serta tidak mengandung alkohol, nikotin, bahan pengawet, dan pewarna. Ibu memerlukan tambahan 20 gr/hari protein di atas kebutuhan normal ketika menyusui. Protein diperlukan untuk pertumbuhan dan penggantian sel-sel yang rusak atau mati. Sumber protein dapat diperoleh dari protein hewani dan nabati. Protein hewani antara lain telur, daging, ikan, udang, kerang, susu, dan keju. Sementara itu, protein nabati banyak terkandung dalam tahu, tempe, kacang-kacangan, dan lain-lain. Ibu nifas juga dianjurkan untuk mendapatkan asupan dari nutrisi lainnya, seperti zat besi banyak terdapat pada makanan laut. Vitamin C banyak terdapat pada buah yang memiliki rasa asam, seperti jeruk, mangga, sirsak, apel, tomat dll. Vitamin B1 dan B2 terdapat pada kacang-kacangan, hati, telur, ikan, dan sebagainya. Ada beberapa sayuran yang menurut pengalaman masyarakat dapat memperbanyak pengeluaran, misalnya sayur daun turi (daun katuk) dan kacang-kacangan. Kekurangan gizi pada ibu menyusui dapat menimbulkan gangguan kesehatan pada ibu dan bayinya. Gangguan pada bayi meliputi proses tumbuh kembang anak, bayi mudah sakit, dan mudah terkena infeksi.

2. Kebutuhan Cairan

Fungsi cairan sebagai pelarut zat gizi dalam proses metabolisme tubuh. Kebutuhan air harus tercukupi dengan minum sedikitnya 3 liter air setiap hari atau 8 gelas setiap hari. Asupan tablet tambah darah dan zat besi diberikan selama 40 hari postpartum. Minum vitamin A (200.000 IU). Kegunaan cairan bagi tubuh menyangkut beberapa fungsi, seperti sistem perkemihan, keseimbangan dan keselarasan berbagai proses didalam tubuh, serta sistem urinarius.

3. Kebutuhan Ambulasi

Ambulasi dini adalah latihan aktivitas ringan membimbing ibu untuk segera pulih dari trauma persalinan, dengan cara membimbing ibu mulai dari miring kanan miring kiri, latihan duduk, berdiri bangun dari tempat tidur, kemudian dilanjutkan latihan berjalan. Menurut penelitian ambulasi dini tidak mempunyai pengaruh buruk bagi ibu postpartum, perdarahan abnormal, luka episiotomi, dan tidak menyebabkan terjadinya prolaps uteri atau terjadinya retrofleksi. Ambulasi dini sangat bermanfaat bagi ibu nifas dengan kondisi normal namun tidak buat ibu nifas dengan penyakit anemia, jantung, paru-paru, demam, dan keadaan lain yang masih membutuhkan istirahat. Perawatan mobilisasi dini mempunyai keuntungan, yaitu:

- a. Melancarkan pengeluaran lochea, mengurangi infeksi puerperium
- b. Mempercepat involusi uterus
- c. Melancarkan fungsi alat gastrointestinal dan alat kelamin
- d. Meningkatkan kelancaran peredaran darah sehingga mempercepat fungsi dan pengeluaran sisa metabolisme.

Ambulasi dini merupakan usaha untuk memulihkan kondisi ibu nifas secepat mungkin mungkin untuk berjalan. Pada persalinan normal sebaiknya ambulasi dikerjakan setelah 2 jam (ibu boleh miring ke kiri atau ke kanan untuk mencegah adanya trombosit) Keuntungan lain dari ambulasi dini adalah sebagai berikut:

- a. Ibu merasa lebih sehat dan kuat.
- b. Faal usus dan kandung kemih menjadi lebih baik.

c. Kesempatan yang baik untuk mengajar ibu merawat/memelihara anaknya.

4. Kebersihan Diri

Kebersihan diri ibu membantu mengurangi sumber infeksi dan meningkatkan perasaan nyaman pada ibu. Anjurkan ibu untuk menjaga kebersihan diri dengan cara mandi teratur 2 kali sehari, mengganti pakaian dan alas tempat tidur serta lingkungan dimana ibu tinggal. Ibu harus tetap bersih, segar, dan wangi. Merawat perineum dan luka bekas operasi dengan baik dengan menggunakan antiseptik dan selalu ingat bahwa membersihkan perineum dari arah depan ke belakang. Jaga kebersihan diri secara keseluruhan untuk menghindari infeksi, baik pada luka jahitan maupun kulit. Mandi di tempat tidur dilakukan sampai ibu dapat mandi sendiri di kamar mandi. Bagian yang paling utama dibersihkan adalah puting susu dan mammae.

5. Kebutuhan Istirahat dan Tidur

Ibu nifas memerlukan istirahat yang cukup, istirahat tidur dibutuhkan ibu nifas sekitar 8 jam pada malam hari dan 1 jam pada siang hari. Pada ibu nifas istirahat yang cukup untuk mencegah kelelahan yang berlebihan. Kurang istirahat akan mempengaruhi ibu dalam berbagai hal, diantaranya mengurangi jumlah yang diproduksi, memperlambat proses involusi dan ketidakmampuan untuk merawat bayi dan dirinya. Ibu nifas disarankan untuk kembali ke kegiatan-kegiatan rumah tangga secara perlahan. Dengan tubuh yang letih dan mungkin pula pikiran yang sangat aktif, ibu sering perlu diingatkan dan dibantu agar mendapat istirahat yang cukup.

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Topik : Tanda Bahaya Pada Masa Nifas

Sub Topik : Tanda Bahaya Pada Masa Nifas

Sasaran : Ibu

Hari/Tanggal : 27 Maret 2024

Waktu : 21.50 WIB

Tempat : Puskesmas Cibungbulang

Penyuluh : Windayani Arifin

A. Tujuan Intruksional Umum

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

B. Tujuan Intruksional 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

Ceramah dan tanya jawab.

E. Media

1. Buku KIA
2. 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 Masa Nifas. 2. Pengertian tanda bahaya nifas 3. Tanda Bahaya pada Masa Nifas.	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 ke rumah 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, 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 oedema yang merupakan tanda klinis adanya preeklampsia/eklampsia.

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 : Teknik Menyusui yang Benar

Sub Topik : Teknik Menyusui yang Benar

Sasaran : Ibu

Hari/Tanggal : 27 Maret 2024

Waktu : 21.50 WIB

Tempat : Puskesmas Cibungbulang

Penyuluh : Windayani Arifin

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 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 kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar. Teknik menyusui yang benar adalah cara memberikan 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 kepada bayi dengan posisi ibu yang benar, sehingga memudahkan bayi untuk menyusu.

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.

Gambar 2.

Posisi menyusui sambil berdiri yang benar

Posisi menyusui sambil duduk yang benar



Gambar 3.

Posisi menyusui sambil rebahan yang benar

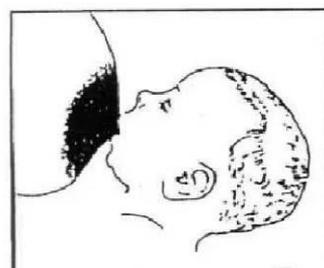
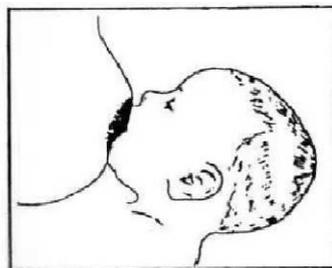


Gambar 4

Gambar 5

Perlekatan yang benar

Perlekatan yang salah



3. Langkah-Langkah Menyusui Yang Benar

- a. Cuci tangan dengan air bersih dan menggunakan sabun.
- b. Peras sedikit 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 ke dada ibu, sehingga hidung bayi berhadapan dengan puting susu, biarkan bibir bayi menyentuh puting susu ibu dan tunggu sampai terbuka lebar.
- d. Segera dekatkan bayi ke payudara sedemikian rupa sehingga bibir bawah bayi terletak dibawah puting susu. Cara melekatkan 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.
- h. Bila kedua payudara masih ada sisa tahanan puting susu dengan kain supaya berhenti keluar.

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Topik : Eksklusif
Sub Topik : Eksklusif
Sasaran : Ibu
Hari/Tanggal : 27 Maret 2024
Waktu : 21.50 WIB
Tempat : Rumah klien
Penyuluh : Windayani Arifin

A. Tujuan Intruksional Umum

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

B. Tujuan Intruksional Khusus

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

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

C. Materi

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

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

H. Lampiran Materi

1. Pengertian Eksklusif

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

2. Manfaat Eksklusif

- a. Adalah makanan bayi alamiah yang disediakan untuk bayi, dengan komposisi nutrisi yang sesuai untuk perkembangan bayi yang sehat.
- b. Mudah dicerna oleh bayi sehingga jarang menyebabkan konstipasi nutrisi yang dikandung sangat mudah diserap oleh bayi.
- c. Kaya akan antibodi (zat kekebalan tubuh) yang membantu tubuh bayi untuk melawan infeksi dan penyakit lainnya.

- d. Juga menurunkan resiko diare, infeksi saluran nafas bagian bawah, infeksi saluran kencing, dan juga menurunkan resiko kematian bayi mendadak.
- e. Memberikan juga membina ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi.

3. Keuntungan Bagi Ibu

- a. Memberikan segera setelah melahirkan akan meningkatkan kontraksi rahim, yang berarti mengurangi pendarahan.
- b. Memberikan juga membantu memperkecil ukuran rahim ke ukuran sebelum hamil.
- c. Menyusui 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 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

- 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 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.

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Topik : Senam Nifas
Sub Topik : Senam Nifas
Sasaran : Ibu
Hari/Tanggal : Sabtu, 30 Maret 2024
Waktu : 08.00 WIB
Tempat : PONEC Puskesmas Cibungbulang
Penyuluh : Windayani Arifin

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 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 dilakukan 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 pelaksanaannya 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 stres dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan.

4. Dampak 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

Mengukur tanda-tanda vital sebelum melakukan senam nifas

- a. 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
- b. Gerakan Hari kedua postpartum
- 1) Posisi tidur terlentang dengan kedua kaki lurus ke depan
 - 2) Kedua tangan ditarik lurus ke atas sampai kedua telapak tangan bertemu
 - 3) Turunkan tangan sampai sejajar dada (posisi terlentang)
 - 4) Lakukan secara perlahan
 - 5) Ulangi gerakan sebanyak 8 kali
- c. 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. 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 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. Gerakan Hari keenam postpartum
- 1) Posisi tidur terlentang, lutut ditarik sampai ke atas, kedua tangan di samping 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 ke atas 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 ke belakang kepala
 - 2) Bangun sampai posisi duduk dengan kedua tangan tetap di belakang 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

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Topik : Nutrisi pada Ibu Nifas
Sub Topik : Kebutuhan nutrisi dan Akibat kekurangan nutrisi
Sasaran : Ibu
Hari/Tanggal : 27 Maret 2024
Waktu : 21.50 WIB
Tempat : PONEP Puskesmas Cibungbulang
Penyuluh : Windayani Arifin

A. Tujuan Intruksional Umum

Setelah diberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan, diharapkan ibu dapat memahami dan memenuhi kebutuhan nutrisinya.

B. Tujuan Intruksional Khusus

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

1. Pengertian Nutrisi
2. Kebutuhan Nutrisi Ibu nifas
3. Apa Saja Manfaat nutrisi pada ibu nifas
4. Akibat kekurangan nutrisi pada ibu nifas
5. Menu ibu nifas

C. Materi

1. Pengertian Nutrisi
2. Kebutuhan nutrisi ibu nifas
3. Manfaat nutrisi pada ibu nifas
4. Akibat kekurangan nutrisi pada ibu nifas
5. Menu ibu nifas

D. Metode

Ceramah

E. Media

1. Leaflet

2. Buku KIA

F. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap	Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Audience
1.	Pembukaan	2 menit	1. Mengucapkan salam pembuka 2. Menyampaikan materi 3. Menekankan pentingnya materi yang akan disampaikan	1. Menjawab salam 2. Memperhatikan
2.	Pembahasan	5 menit	1. Pengertian nutrisi 2. Kebutuhan nutrisi ibu nifas 3. Manfaat nutrisi pada ibu nifas 4. Akibat kekurangan nutrisi 5. Menu ibu nifas	1. Memperhatikan 2. Mendengarkan penjelasan, dan memahami
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 mampu untuk menjelaskan kembali

H. Lampiran Materi

1. Pengertian Nutrisi

Nutrisi adalah substansi organik yang dibutuhkan organisme untuk fungsi normal dari sistem tubuh, pertumbuhan, pemeliharaan kesehatan. Nutrisi didapatkan dari makanan dan cairan yang selanjutnya diasimilasi oleh tubuh. Nutrisi adalah asupan berupa makanan bagi tubuh yang mengandung gizi, dimana dalam gizi tersebut terdapat sumber zat pembangun untuk pertumbuhan sumber zat pengatur untuk fungsi metabolisme tubuh. Gizi adalah zat yang diperlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolismenya. Kebutuhan gizi pada masa nifas terutama bila menyusui meningkat menjadi 25%. Ibu nifas membutuhkan nutrisi yang cukup, gizi seimbang, terutama kebutuhan protein dan karbohidrat. Gizi pada ibu menyusui sangat erat kaitannya dengan produksi air susu, yang sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang bayi. Bila pemberian ASI berhasil baik, maka berat badan bayi akan meningkat, integritas kulit baik, tonus otot, serta kebiasaan makanan yang memuaskan. Ibu menyusui tidaklah terlalu ketat dalam mengatur nutrisinya, yang penting adalah

makanan yang menjamin pembentukan air susu yang berkualitas dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan bayinya.

2. Zat Gizi yang Dibutuhkan Ibu Nifas

a. Kalori

Kebutuhan kalori selama menyusui proporsional dengan jumlah air susu ibu yang dihasilkan dan lebih tinggi selama menyusui dibanding selama hamil. Rata-rata kandungan kalori ASI yang dihasilkan ibu dengan nutrisi baik adalah 70 kal/100 ml dan kira-kira 85 kal diperlukan oleh ibu untuk setiap 100 ml yang dihasilkan. Rata-rata ibu menggunakan kira-kira 640 kal/hari untuk 6 bulan pertama dan 510 kal/hari selama 6 bulan kedua untuk menghasilkan jumlah susu normal. Rata-rata ibu harus mengonsumsi 2.300-2.700 kal ketika menyusui. Makanan yang dikonsumsi ibu berguna untuk melakukan aktivitas, metabolisme, cadangan dalam tubuh, proses produksi ASI, serta sebagai ASI itu sendiri yang akan dikonsumsi bayi untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Makanan yang dikonsumsi juga perlu memenuhi syarat, seperti : susunya harus seimbang, porsiya cukup dan teratur, tidak terlalu asin, pedas dan berlemak, serta tidak mengandung alkohol, nikotin dan bahan pengawet dan pewarna.

b. Protein

Ibu memerlukan tambahan 20 gr protein diatas kebutuhan normal ketika menyusui. Jumlah ini hanya 16% dari tambahan 500 kal yang dianjurkan. Protein diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan sel-sel yang rusak atau mati. Sumber protein dapat diperoleh dari protein hewani dan protein nabati. Protein hewani antara lain telur, daging, ikan, udang, kerang, susu, dan keju. Sementara itu, protein nabati banyak terkandung dalam tahu, tempe, kacang-kacangan dan lain-lain.

c. Cairan

Nutrisi lain yang diperlukan selama laktasi adalah asupan cairan. Ibu menyusui dianjurkan minum 2-3 liter per hari dalam bentuk air putih, susu dan jus buah (anjurkan ibu minum tiap kali menyusui).

Mineral, air dan vitamin digunakan untuk melindungi tubuh dari serangan penyakit dan mengatur kelancaran metabolisme didalam tubuh. Sumber zat pengatur tubuh tersebut bisa diperoleh dari semua jenis sayur dan buah-buahan segar.

d. Vitamin dan mineral

Kegunaan vitamin dan mineral adalah untuk melancarkan metabolisme tubuh. Beberapa vitamin dan mineral yang ada pada air susu ibu perlu mendapat perhatian khusus karena jumlahnya kurang mencukupi, tidak mampu memenuhi kebutuhan bayi sewaktu bayi bertumbuh dan berkembang.

1) Zat besi

Zat besi dapat mencegah anemia dan meningkatkan daya tahan tubuh. Sumber zat besi antara lain hati, telur, sumsum tulang dan sayuran hijau. Kebutuhan zat besi sebanyak 28 mg per hari. Pil zat besi (FE) harus diminum, untuk menambah zat gizi setidaknya selama 40 hari pasca bersalin.

2) Iodium

Iodium dapat meningkatkan pertumbuhan fisik dan mental. Sumber iodium yaitu garam ber iodium. Kebutuhan iodium sebanyak 200 mg per hari.

3) Karbohidrat

Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi atau tenaga untuk pembakaran tubuh dan pembentukan jaringan baru. Sumber karbohidrat dapat ditemukan pada nasi, singkong, ubi, gandum, kentang, jagung, roti, sagu, dll. Dengan terpenuhinya asupan karbohidrat ini maka aktivitas ibu pun tidak akan terganggu dari dari rasa lemas dan letih.

4) Protein

Protein berfungsi sebagai sumber pembangun tubuh yang bertugas meregenerasi dan mendukung pertumbuhan sel-sel tubuh, mengangkut zat gizi ke seluruh tubuh. Ibu pada masa nifas dan menyusui sebaiknya tidak melewatkan kebutuhan protein

nabati dan hewani ini karena sangat diperlukan untuk kelancaran produksi ASI. Protein nabati berupa tempe, tahu, kacang-kacangan. Sedangkan, protein hewani, seperti daging sapi, telur, udang, hati ayam, ikan, dll.

5) Mineral

Mineral ini berupa kalsium, fosfor, dan besi. Kalsium dan fosfor berfungsi sebagai pembentuk dan penguat tulang dan gigi. Susu, kedelai, kacang panjang, bayam, dll banyak mengandung kalsium dan fosfor. Zat besi juga dibutuhkan ibu pada masa nifas untuk membentuk sel darah merah dan mencegah ibu terkena anemia. Buah-buahan, sayuran hijau, ikan, dan daging adalah bahan makanan yang mengandung zat besi.

6) Vitamin

Vitamin bermanfaat untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan melindungi ibu dari serangan berbagai jenis penyakit. Selain itu, vitamin juga berfungsi untuk mengatur kelancaran proses metabolisme dalam tubuh. Vitamin yang dibutuhkan adalah vitamin A, B, C, D, E, dan K.

- a) Vitamin A berfungsi menjaga kesehatan jaringan mata.
Sumber: wortel, tomat, pepaya, sayuran hijau, dll
- b) Vitamin B berfungsi menjaga kesehatan saraf dan mencegah penumpukan cairan. Sumber: susu, keju, daging, dll
- c) Vitamin C berfungsi membantu penyerapan nutrisi, membentuk sel jaringan baru. Sumber: buah-buahan, sayuran
- d) Vitamin D berfungsi menjaga kesehatan tulang dan gigi, mencegah osteoporosis. Sumber: keju, susu, mentega, minyak ikan
- e) Vitamin E berfungsi menjaga kesehatan kulit dan reproduksi wanita. Sumber: kacang-kacangan, biji-bijian
- f) Vitamin K berfungsi menjaga proses pembekuan darah.
Sumber: sayuran hijau, keju, hati ayam, dll

Berbagai jenis nutrisi di atas sangat dibutuhkan dalam mendukung kesehatan ibu pada masa nifas, seperti bermanfaat untuk:

- a) mempercepat pemulihan organ-organ kandungan,
- b) mempercepat penyembuhan luka persalinan,
- c) mencegah anemia,
- d) mencegah osteoporosis,
- e) memperlancar produksi ASI,
- f) melancarkan metabolisme tubuh,
- g) menjaga stamina tubuh.

3. Manfaat Gizi pada Ibu Nifas

- a. Untuk mempercepat kesembuhan ibu terutama kesembuhan alat reproduksi.
- b. Untuk memenuhi nutrisi ibu, agar dapat mencukupi kebutuhan ASI bayinya.

4. Dampak jika Gizi Ibu Nifas Tidak Terpenuhi

- a. Menghambat pemulihan tubuh pasca persalinan
- b. Kelelahan dan gangguan kesehatan
- c. Berkurangnya produksi ASI.

5. Contoh Susunan Menu ibu Nifas

- a. Makan pagi : Nasi 1 piring, ikan goreng 1 potong ukuran kotak korek api, sayur 1 mangkuk kecil + susu 1 gelas
- b. Makan siang : Nasi 1 piring, ikan panggang 1 potong ukuran kotak korek api, tempe 1 potong ukuran kotak korek api, sayur 1 mangkuk kecil, jeruk 1 buah
- c. Makan malam : Nasi 1 piring, ayam goreng 1 potong ukuran sedang, tahu goreng 1 potong ukuran kotak korek api, sayur 1 mangkuk kecil, pepaya 1 potong.

Lampiran 15

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Topik : Pijat Oksitosin
Sub Topik : Pengertian pijat oksitosin
Tujuan dan manfaat pijat oksitosin
Teknik pijat oksitosin dan waktu yang tepat pelaksanaan
Sasaran : Ibu PostPartum
Hari/Tanggal : Selasa, 16 April 2024
Waktu : ± 30 Menit
Tempat : Rumah Klien
Penyuluh : Windayani Arifin

A. Tujuan Intruksional Umum

Setelah dilakukan penyuluhan, ibu dan suami diharapkan dapat mengetahui dan memahami tentang pijat oksitosin.

B. Tujuan Intruksional Khusus

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan selama 2 x 15 menit, diharapkan kelayan yang mengikuti jalannya penyuluhan mampu :

- a. Mengetahui pengertian pijat oksitosin.
- b. Mengetahui tujuan dan manfaat pijat oksitosin.
- c. Melakukan teknik pijat oksitosin.
- d. Mengetahui waktu yang tepat untuk melaksanakan pijat oksitosin.

C. Materi

Terlampir

D. Metode

Demonstrasi dan tanya jawab

E. Media

Leaflet

F. Kegiatan Penyuluhan

No	Langkah-Langkah	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Sasaran
1.	Pendahuluan	5 menit	a. Memberi salam b. Memperkenalkan diri c. Menjelaskan maksud dan tujuan d. Kontrak waktu e. Memberi pertanyaan kepada klien	a. Menjawab salam b. Menanggapi perkenalan c. Mendengarkan dan memperhatikan d. Menanggapi dan menyepakati kontrak waktu e. Menjawab pertanyaan
2.	Penyajian	10 menit	a. Menjelaskan materi penyuluhan pada sasaran yang meliputi: 1) Pengertian pijat oksitosin 2) Tujuan dan manfaat pijat oksitosin 3) Teknik pijat oksitosin 4) Waktu yang tepat untuk melaksanakan pijat oksitosin b. Memperhatikan respon klien	a. Menyimak dan mendengarkan dengan seksama b. Memberikan respon
3.	Evaluasi	10 menit	a. Memberi kesempatan audien untuk bertanya b. Menanyakan kembali materi c. Memberi reinforcement positif d. RTL : - Meminta klien menjelaskan teknik pijat oksitosin	a. Bertanya b. Menjawab c. Membalas reinforcement d. Menjawab RTL
4.	Penutup	5 menit	a. Meminta/memberi pesan dan kesan b. Menyimpulkan materi c. Mengakhiri materi d. Mengucapkan terimakasih dan salam	a. Memberikan pesan dan kesan b. Mendengarkan c. Memperhatikan d. Menjawab salam

G. Evaluasi

Pertanyaan

1. Apa saja manfaat pijat oksitosin?

Jawaban:

Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau refleks *let down*. Selain untuk merangsang refleks *let down*, manfaat pijat oksitosin adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak (*engorgement*), mengurangi sumbatan, merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ketika ibu dan bayi sakit (Depkes RI, 2007).

2. Kapan saja waktu yang tepat untuk melaksanakan pijat oksitosin?

Jawaban:

Waktu yang tepat untuk pijat oksitosin adalah sebelum menyusui atau memerah, lebih disarankan. Atau saat pikiran ibu sedang pusing, badan pegal-pegal. Cukup 3-5 menit saja per sesi (Depkes, 2007).

H. Lampiran Materi

Pijat Oksitosin

1. Pengertian Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidاكلancaran produksi. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima - keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan (Yohmi & Roesli, 2009).

2. Tujuan dan Manfaat Pijat Oksitosin

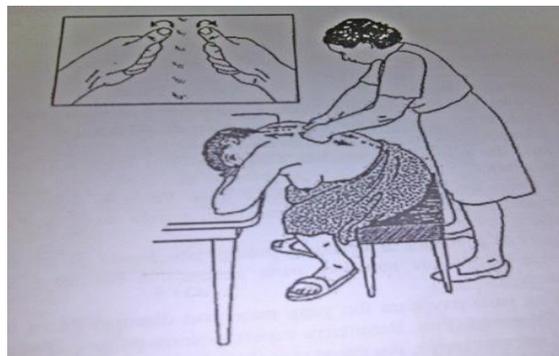
Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau refleks *let down*. Selain untuk merangsang refleks *let down*, manfaat pijat oksitosin adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak (*engorgement*), mengurangi sumbatan, merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ketika ibu dan bayi sakit (Depkes RI, 2007).

3. Teknik Pijat Oksitosin

- a. Persiapan

- 1) Alat-alat
 - a) Kursi
 - b) Meja

- c) Minyak kelapa
 - d) BH khusus untuk menyusui
 - e) Handuk
- 2) Persiapan perawat
 - a) Menyiapkan alat dan mendekatkannya ke pasien
 - b) Membaca status pasien
 - c) Mencuci tangan
 - 3) Persiapan lingkungan
 - a) Menutup gorden atau pintu
 - b) Pastikan privasi pasien terjaga
- b. Langkah - Langkah Pijat Oksitosin
- 1) Melepaskan baju ibu bagian atas
 - 2) Ibu duduk sedikit telungkup, lalu memeluk bantal
 - 3) Memasang handuk
 - 4) Melumuri kedua telapak tangan dengan minyak atau baby oil
 - 5) Memijat sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu dengan menggunakan dua kepalan tangan, dengan ibu jari menunjuk ke depan f. Menekan kuat-kuat kedua sisi tulang belakang membentuk gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil dengan kedua ibu jarinya.
 - 6) Pada saat bersamaan, memijat kedua sisi tulang belakang kearah bawah, dari leher ke arah tulang belikat, selama 2-3 menit
 - 7) Mengulangi pemijatan hingga 3 kali
 - 8) Membersihkan punggung ibu dengan waslap air hangat dan dingin secara bergantian.



4. Waktu yang Tepat untuk Melaksanakan Pijat Oksitosin

Waktu yang tepat untuk pijat oksitosin adalah sebelum menyusui atau memerah , lebih disarankan. Atau saat pikiran ibu sedang pusing, badan pegal-pegal. Cukup 3-5 menit saja per sesi (Depkes, 2007).

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Topik : Cara Penyimpanan
Sub Topik : Cara Penyimpanan Perah
Sasaran : Ibu PostPartum
Hari/Tanggal : Sabtu, 30 Maret 2024
Waktu : 09.00
Tempat : Puskesmas Cibungbulang
Penyuluh : Windayani Arifin

A. Tujuan Intruksional Umum

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

B. Tujuan Intruksional Khusus

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

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

C. Materi

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

D. Metode

1. Ceramah
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 , memerah dengan tangan, cara menyimpan 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
2. Cara Memerah
3. Memerah dengan Tangan
4. Cara Menyimpan

H. Lampiran Materi

1. Pengertian

Air Susu Ibu adalah cairan yang disekresikan oleh kelenjar payudara ibu berupa makanan alamiah atau susu terbaik bernutrisi dan bersinergi tinggi yang diproduksi sejak masa kehamilan. 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. 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 diperlukan untuk merangsang pengeluaran pada keadaan payudara sangat bengkak, puting sangat lecet, dan pada bayi yang tidak dapat diberikan minum.
- b. diperah bila ibu tidak bersama bayi saat waktu minum bayi.
- c. Untuk meningkatkan produksi , payudara dikompres dengan air hangat dan dipijat dengan lembut sebelum memerah
- d. Memerah yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan produksi
- e. Bila akan diperah secara rutin, dianjurkan menggunakan kantong plastik yang didesain untuk menyimpan , 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 dengan Tangan

- a. Gunakan wadah yang terbuat dari plastik atau bahan metal untuk menampung .
- 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.
- 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 menghisap 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 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 akan membantu pengeluaran .

4. Cara Menyimpan

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

Lampiran 17

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Topik : Metode Kontrasepsi
Sub Topik : Metode Kontrasepsi
Sasaran : Ibu
Hari/Tanggal : Selasa, 16 April 2024
Waktu : 15.00 WIB
Tempat : Rumah Klien
Penyuluh : Windayani Arifin

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:

1. Pengertian Alat Kontrasepsi
2. Metode Kontrasepsi

C. Materi

1. Pengertian Alat Kontrasepsi
2. 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	1. Mengucapkan salam pembuka 2. Perkenalan	1. Menjawab salam 2. Memperhatikan

		3. Menjelaskan tujuan	
2.	Pembahasan	5 menit	1. Pengertian Alat Kontrasepsi 2. 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. 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.

3. Manfaat KB

- a. Menunda Kehamilan

Pasangan dengan istri berusia di bawah 20 tahun dianjurkan menunda kehamilannya.

- 1) Kontrasepsi yang sesuai: pil, alat kontrasepsi dalam rahim (AKDR) mini, cara sederhana.
- 2) Alasan:
 - a) Usia di bawah 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 di atas 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 di atas 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.

4. Metode Kontrasepsi

Ada beberapa macam alat 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 Ovulasi Billings (MOB)

Untuk menggunakan metode Ovulasi Billings (MOB) ini seorang perempuan harus belajar mengenali Pola Kesuburan dan Pola Dasar ketidaksuburan. Untuk menghindari kekeliruan dan untuk menjamin keberhasilan pada awal masa belajar. Pasangan diminta secara penuh tidak bersenggama pada satu siklus haid, untuk mengenali pola kesuburan dan pola ketidaksuburan.

Hari-hari kering: setelah darah haid bersih, kebanyakan ibu mempunyai 1 sampai beberapa hari tidak terlihat adanya lendir, dan daerah vagina kering, ini dinamakan hari – hari kering.

Hari-hari subur: ketika terobservasi adanya lendir sebelum ovulasi ibu dianggap subur, juga ketika terlihat adanya lendir, walaupun jenis lendir yang kental dan lengket. Lendir subur dan basah dan licin mungkin ada di serviks dan hari subur sudah dimulai.

Hari puncak: adalah hari terakhir adanya lendir paling licin, mulus dan ada perasaan basah.

c) Metode Kalender

Metode kalender atau dikenal sebagai metode *Knaus-Ogino* bergantung pada perhitungan hari untuk mengkira-kira kapan jatuhnya masa subur.

Kekurangan :

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

d) Metode Amenorea Laktasi (MAL)

MAL merupakan kontrasepsi mengandalkan pemberian Air Susu Ibu secara eksklusif, artinya hanya diberikan tanpa tambahan makanan atau minuman 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 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 , 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 (di daerah 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,

servisit). 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.

DOKUMENTASI KEGIATAN





