

LAMPIRAN – LAMPIRAN

Lampiran 1

PERSETUJUAN PASIEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : M. Aji Nur Faizal
Usia : 34 tahun
Hubungan dengan pasien : Suami Istri
Alamat : Cibatu 2

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 : HDA RAHMAYATI
Usia : 24 tahun
Alamat : Cibatu 2
Diagnosa : Asuhan Kebidanan post partum pada Ny. I
usia 24 tahun P2A0 dengan anemia di Puskesmas Cibungbulang

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bogor, 25 Maret 2024


(..... HDA RAHMAYATI))

PERSETUJUAN PEMBIMBING LAHAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Didah Rosidah
NIP : 1968061819900320004
Jabatan : Bidan (C1)
Institusi : Puskesmas Cibungbulang

Menyatakan telah memberikan persetujuan kepada:

Nama Mahasiswa : Putri Handayani
NIM : P17324221066

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

Nama Pasien : Ny. Iha Fahmayati
Alamat : Cibatok 2
Diagnosa : AGuhan kebidanan postpartum pada Ny. I usia 24 tahun P2A0 dengan anemia di Puskesmas Cibungbulang

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakn sebagaimana mesinya.

Bogor, 25 Maret2024



Lampiran 3

**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 DEPRESSION 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 (a) Sering (c) Jarang (b) Kadang kadang (d) tidak pernah
2	Saya banyak mengerjakan banyak hal dengan senang (a) Sering (c) Jarang (b) Kadang kadang (d) tidak pernah
3	Saya menyalahkan diri saya sendiri apabila terjadi hal yang tidak menyenangkan (a) Sering (c) Jarang (b) Kadang kadang (d) tidak pernah
4	Saya merasa khawatir dan cemas tanpa alasan yang jelas (a) Sering (c) Jarang (b) Kadang kadang (d) tidak pernah
5	Saya merasa ketakutan dan panik tanpa alasan yang jelas (a) Sering (c) Jarang (b) Kadang kadang (d) tidak pernah
6	Segala sesuatu terasa membebani saya sehingga : (a) Hampir selalu saya merasa tidak bersemangat (b) Kadang-kadang saya merasa tidak bisa mengatasi sebaik biasanya (c) Hampir selalu saya merasa bisa mengatasi dengan baik (d) Selalu saya bisa mengatasi sebaik biasanya
7	Saya merasa tidak bahagia sehingga sulit tidur (a) hampir setiap hari (c) Jarang (b) Kadang kadang (d) tidak pernah
8	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 (a) hampir setiap waktu (b) Kadang kadang	
10	Pernah ada pikiran putus asa (a) Sering (b) Kadang kadang	
	(c) Jarang (d) tidak pernah	

Cara penilaian EPDS

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

Lampiran 4

LEMBAR KEGIATAN BIMBINGAN LTA

Nama Mahasiswa : Putri Handayani
 NIM : P17324221066
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Postpartum Pada Ny. I Dengan
 Anemia Ringan Di Puskesmas Cibungbulang
 Dosen Pembimbing : Novita Dewi Pramanik, M.Keb

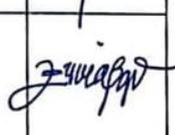
No	Hari, Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran Rekomendasi	Ttd Mahasiswa	Ttd Pembimbing
1.	Selasa, 19 Maret 2024	Bimbingan persiapan LTA	Sistematika pembuatan LTA	<i>Juri</i>	<i>Novita</i>
2.	Senin, 25 Maret 2024	Konsultasi kasus LTA	Lanjutkan asuhan	<i>Juri</i>	<i>Novita</i>
3.	Rabu, 03 April 2024	Konsultasi laporan BAB IV	Melengkapai data subjektif, objektif serta penatalaksanaan	<i>Juri</i>	<i>Novita</i>
4.	Jumat, 03 Mei 2024	Konsultasi revisi BAB IV	Memperbaiki penulisan serta menambahkan penatalaksanaan	<i>Juri</i>	<i>Novita</i>
5.	Sabtu, 11 Mei 2024	Konsultasi BAB III dan BAB IV	ACC BAB III dan BAB IV	<i>Juri</i>	<i>Novita</i>
6.	Kamis, 30 Maret 2024	Konsultasi BAB I dan BAB II	<ul style="list-style-type: none"> • Revisi Bab I mengurutkan secara piramida terbalik • Revisi Bab II memperbaiki penulisan dan menambahkan kunjungan masa nifas 	<i>Juri</i>	<i>Novita</i>

7.	Sabtu, 01 Juni 2024	Konsultasi revisi BAB II	Memperbaiki penulisan dan urutan	<i>Juri</i>	<i>Juri</i>
8.	Selasa, 04 Juni 2024	Konsultasi revisi BAB I	Memperbaiki mengenai data yang ada di Puskesmas	<i>Juri</i>	<i>Juri</i>
9.	Kamis, 06 Juni 2024	Konsultasi revisi BAB I, II dan IV	<ul style="list-style-type: none"> • Revisi Bab I mengenai data angka kejadian di Puskesmas • Bab II ACC • Revisi Bab 5 menambahkan kembali pentalaksanaan serta memperbaiki penulisan 	<i>Juri</i>	<i>Juri</i>
10.	Senin, 10 Juni 2024	Konsultasi revisi BAB I dan BAB V	ACC BAB I dan BAB V	<i>Juri</i>	<i>Juri</i>
11.	Jumat, 14 Juni 2024	Konsultasi keseluruhan BAB	<ul style="list-style-type: none"> • Memperbaiki Judul • Menambahkan Profil pasien di BAB I • Menambahkan EPDS di BAB V • Memperbaiki penulisan di bagian hambatan dan saran 	<i>Juri</i>	<i>Juri</i>
12.	Rabu, 19 Juni 2024	Konsultasi keseluruhan BAB	<ul style="list-style-type: none"> • Memperbaiki penulisan di bagian abstrak 	<i>Juri</i>	<i>Juri</i>
13.	Kamis, 20 Juni 2024	Konsultasi keseluruhan BAB	ACC keseluruhan BAB	<i>Juri</i>	<i>Juri</i>

Lampiran 5

**LEMBAR KEGIATAN KONSULTASI
PASCA UJIAN SIDANG LTA**

Nama Mahasiswa : Putri Handayani
 NIM : P17324221066
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Postpartum Pada Ny. I Dengan
 Anemia Ringan Di Puskesmas Cibungbulang
 Tanggal Ujian LTA : 24 Juni 2024
 Penguji LTA : 1. Eva Sri Rahayu, 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	Konsultasi sidang LTA	ACC	Novita Dewi Pramanik, M.Keb	
2.	Rabu, 26 Juni 2024	Konsultasi sidang LTA	Perbaiki abstrak dan tambahkan riwayat nifas	Elin Supliyani, M.Keb	
3.	Kamis, 27 Juni 2024	Konsultasi sidang LTA	ACC	Elin Supliyani, M.Keb	
4.	Kamis, 27 Juni 2024	Konsultasi sidang LTA	ACC	Eva Sri Rahayu, M.Keb	

Lampiran 6

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan	: Tanda Bahaya Masa Nifas
Sub Pokok Bahasa	: Tanda Bahaya Masa Nifas
Sasaran	: Ibu Nifas
Waktu	: 10 menit, 09.10 – 09.20 WIB
Tempat	: Puskesmas Cibungbulang
Hari dan Tanggal	: Senin, 25 Maret 2024

A. TIU (Tujuan Intruksional Umum)

Setelah mengikuti penyuluhan ini diharapkan sasaran mampu mengetahui dan memahami tanda bahaya masa nifas dengan tepat dan benar.

B. TIK (Tujuan Intruksional Khusus)

Setelah mengikuti penyuluhan ini diharapkan peserta mampu:

1. Menjelaskan pengertian masa nifas.
2. Menjelaskan pengertian tanda bahaya masa nifas.
3. Menyebutkan tanda bahaya masa nifas.

C. MATERI

1. Pengertian masa nifas.
2. Pengertian tanda bahaya masa nifas.
3. Tanda bahaya masa nifas.

D. METODE

1. Ceramah
2. Diskusi

E. MEDIA

Leaflet

F. KRITERIA EVALUASI

1. Kriteria Struktur
 - a. Peserta hadir 1 orang
 - b. Penyelenggara penyuluhan dilakukan di Puskesmas Cibungbulang
2. Kriteria Proses
 - a. Peserta antusias terhadap materi penyuluhan
 - b. Peserta konsentrasi mendengar penyuluhan
 - c. Peserta mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan secara lengkap dan benar.
3. Kriteria Hasil
 - a. Apa yang dimaksud masa nifas?
 - b. Apa yang dimaksud tanda bahaya masa nifas?
 - c. Sebutkan tanda bahaya masa nifas?

G. KEGIATAN PENYULUHAN

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Audience
1.	2 menit	Pembukaan <ol style="list-style-type: none">1. Penyuluh memulai penyuluhan dengan mengucapkan salam2. Memperkenalkan diri3. Menjelaskan tujuan penyuluhan4. Menyebutkan materi yang akan diberikan	<ol style="list-style-type: none">1. Menjawab salam2. Memperhatikan
2.	5 menit	Pelaksanaan Penyuluhan <ol style="list-style-type: none">1. Menjelaskan definisi masa nifas2. Menjelaskan definisi tanda bahaya masa nifas3. Menyebutkan tanda bahaya masa nifas	<ol style="list-style-type: none">1. Memperhatikan2. Bertanya dan mendengarkan jawaban

3.	3 menit	Penutup 1. Menyimpulkan materi yang disampaikan 2. Mengevaluasi peserta atas penjelasan yang disampaikan dan menanyakan kembali mengenai materi penyuluhan 3. Salam penutup	1. Memperhatikan 2. Menjawab pertanyaan yang diberikan 3. Menjawab salam
----	---------	---	--

H. LAMPIRAN MATERI

1. Pengertian Masa Nifas

Masa nifas merupakan periode yang akan dilalui oleh ibu setelah masa persalinan, yang dimulai dari setelah kelahiran bayi dan kelahiran plasenta, yaitu setelah berakhirnya kala IV dalam persalinan dan berakhir sampai dengan 6 minggu (42 hari) yang ditandai dengan berhentinya perdarahan. Masa nifas berasal dari bahasa latin yaitu kata *puer* yang artinya bayi, dan *paros* artinya melahirkan yang berarti masa pulih kembali, mulai dari persalinan hingga organ-organ reproduksi kembali seperti sebelum kehamilan.

2. Pengertian Tanda Bahaya Masa Nifas

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

3. Tanda Bahaya Masa Nifas

- a. Perdarahan postpartum
- b. Keluar cairan berbau dari jalan lahir
- c. Demam lebih dari 2 hari
- d. Payudara bengkak kemerahan disertai rasa sakit
- e. Ibu terlihat menangis, sedih tanpa sebab

- f. Bengkak di muka tanga nata kaki mungkin dengan sakit kepala dan kejang-kejang.



Lampiran 7

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan	: Anemia
Sub Pokok Bahasan	: Anemia Pada Ibu Nifas
Sasaran	: Ibu Nifas
Waktu	: 10 menit, 09.20 – 09.30 WIB
Tempat	: Puskesmas Cibungbulang
Hari dan Tanggal	: Senin, 25 Maret 2024

A. TIU (Tujuan Intruksional Umum)

Setelah mengikuti penyuluhan ini diharapkan sasaran mampu mengetahui dan memahami manfaat anemia pada ibu nifas dengan tepat dan benar.

B. TIK (Tujuan Intruksional Khusus)

Setelah mengikuti penyuluhan ini diharapkan peserta mampu:

1. Menjelaskan pengertian anemia.
2. Menjelaskan risiko anemia pada ibu nifas.
3. Menyebutkan tanda dan gejala anemia pada ibu nifas.
4. Menjelaskan cara mencegah anemia pada ibu nifas.

C. MATERI

1. Pengertian anemia.
2. Risiko anemia pada ibu nifas.
3. Tanda dan gejala anemia pada ibu nifas.
4. Cara mencegah anemia pada ibu nifas.

D. METODE

1. Ceramah
2. Diskusi

E. MEDIA

Leaflet

F. KRITERIA EVALUASI

1. Kriteria Struktur
 - a. Peserta hadir 1 orang
 - b. Penyelenggara penyuluhan dilakukan di Puskesmas Cibungbulang
2. Kriteria Proses
 - a. Peserta antusias terhadap materi penyuluhan
 - b. Peserta konsentrasi mendengar penyuluhan
 - c. Peserta mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan secara lengkap dan benar.
3. Kriteria Hasil
 - a. Apa yang dimaksud dengan Anemia?
 - b. Sebutkan risiko anemia pada ibu nifas?
 - c. Sebutkan tanda gejala anemia pada ibu nifas?
 - d. Sebutkan cara mencegah anemia pada ibu nifas?

G. KEGIATAN PENYULUHAN

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Audience
1.	2 menit	Pembukaan <ol style="list-style-type: none">1. Penyuluh memulai penyuluhan dengan mengucapkan salam2. Memperkenalkan diri3. Menjelaskan tujuan penyuluhan4. Menyebutkan materi yang akan diberikan	<ol style="list-style-type: none">1. Menjawab salam2. Memperhatikan
2.	5 menit	Pelaksanaan Penyuluhan <ol style="list-style-type: none">1. Menjelaskan definisi anemia2. Menyebutkan risiko anemia pada ibu nifas	<ol style="list-style-type: none">1. Memperhatikan

		3. Menyebutkan tanda dan gejala anemia pada ibu nifas 4. Menyebutkan cara mencegah anemia pada ibu nifas	2. Bertanya dan mendengarkan jawaban
3.	3 menit	Penutup 1. Menyimpulkan materi yang disampaikan 2. Mengevaluasi peserta atas penjelasan yang disampaikan dan menanyakan kembali mengenai materi penyuluhan 3. Salam penutup	1. Memperhatikan 2. Menjawab pertanyaan yang diberikan 3. Menjawab salam

H. LAMPIRAN MATERI

1. Pengertian Anemia

Anemia adalah gangguan yang terjadi karena kekurangan sel darah merah (*eritrosit*) dalam sirkulasi darah atau massa hemoglobin yang berfungsi membawa oksigen ke seluruh tubuh. Hemoglobin diperlukan untuk membawa oksigen dan jika sel darah merah yang terlalu sedikit atau tidak normal maka akan terjadi penurunan kapasitas darah untuk membawa oksigen ke jaringan tubuh.

Ibu nifas yang mengalami anemia didefinisikan apabila kadar Hb kurang dari normal atau Hb < 11 g/dl. Perdarahan postpartum mengakibatkan hilangnya darah sebanyak 500 ml atau lebih, dan jika hal ini terus dibiarkan tanpa adanya penanganan yang tepat dan akurat akan mengakibatkan turunnya kadar hemoglobin di bawah nilai normal.

2. Faktor Risiko Anemia Pada Ibu Nifas

Faktor yang mempengaruhi anemia pada masa nifas adalah persalinan dengan perdarahan, ibu hamil dengan anemia, asupan nutrisi yang kurang, serta penyakit virus dan bakteri. Anemia dalam masa nifas sebagian besar merupakan kelanjutan dari anemia yang diderita saat kehamilan, yang

menyebabkan banyak keluhan bagi ibu dan mempengaruhi dalam aktivitas sehari-hari maupun dalam merawat bayi. Pengaruh anemia pada masa nifas adalah terjadinya subvolusi uteri yang dapat menimbulkan perdarahan postpartum, memudahkan infeksi puerperium, pengeluaran ASI berkurang dan mudah terjadi infeksi mammae.

Penyebab utama anemia pada ibu postpartum adalah kurang memadainya asupan makanan sumber Fe, meningkatnya kebutuhan Fe saat hamil dan menyusui, dan kehilangan darah saat proses persalinan. Anemia yang disebabkan oleh ketiga faktor itu terjadi secara cepat saat cadangan Fe pada tubuh ibu tidak mencukupi peningkatan kebutuhan Fe.

3. Tanda dan Gejala Anemia Pada Ibu Nifas

Gejala anemia yang dialami ibu pada masa nifas adalah cepat lelah, sering pusing, mata sering berkunang kunang, nafsu makan turun drastis, terdapat luka pada lidah, hilangnya konsentrasi, nafas pendek dan tersengal, sering merasa muntah yang berlebihan serta wajah tampak pucat.

4. Cara Mencegah Anemia Pada Ibu Nifas

Penatalaksanaan anemia dalam masa nifas adalah sebagai berikut.

- a. Lakukan pemeriksaan Hb postpartum sebaiknya 2-4 hari setelah bayi lahir, kecuali ada indikasi lain yang memerlukan pemeriksaan Hb yang lebih cepat, misalnya keadaan perdarahan atau patologis tertentu.
- b. Anjurkan ibu makan yang mengandung tinggi protein dan zat besi, seperti telur, ikan, dan sayuran.

- c. Pada keadaan anemia berlanjut, maka bidan harus melakukan rujukan maupun kolaborasi dengan dokter kemungkinan diperlukan tranfusi apabila Hb < 7 gr%.

Anemia
Adalah kondisi ketika tubuh kekurangan sel darah merah/hemoglobin (Hb). Berdasarkan center of disease control and prevention mendefinisikan anemia sebagai kondisi dengan kadar Hb <11 g/dl pada trimester pertama dan ketiga, Hb <10,5 g/dl pada trimester kedua, serta <10 g/dl pada pasca persalinan.

Resiko Anemia pada Ibu nifas :

1. Subvolusi uteri yang dapat menimbulkan perdarahan post partum, memudahkan infeksi puerperium, pengeluaran ASI berkurang dan mudah terjadi infeksi mammae
2. Depresi pascapartum,
3. Kegagalan laktasi dan,
4. Penyakit menular

ANEMIA PADA IBU NIFAS

Putri Handayani

CEGAH ANEMIA PADA IBU NIFAS

11. Asupan makanan yang banyak mengandung zat besi dari semenjak masa kehamilan
12. Meminum obat penambah darah atau FE selama masa kehamilan. Mengobati penyakit atau faktor
13. Kehamilan untuk mengurangi resiko perdarahan saat persalinan adalah penertiksaan Hb secara rutin

Tanda dan gejala

- Cepat lelah dan mengantuk
- Pusing atau sakit kepala
- Mata Berkurang-Kurang
- Sesak nafas
- Tidak Nafsu Makan
- Daya Tahan Tubuh Menurun

YUK!
RUTIN MINUM TABLET TAMBAH DARAH!

DUKUNG IBU NIFAS BEBAS ANEMIA!

Lampiran 8

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan	: Manfaat ASI Eksklusif
Sub Pokok Bahasan	: Manfaat ASI Eksklusif
Sasaran	: Ibu yang memiliki bayi
Waktu	: 10 menit, 09.20 – 09.30 WIB
Tempat	: Rumah Ny. I
Hari dan Tanggal	: Sabtu, 30 Maret 2024

A. TIU (Tujuan Intruksional Umum)

Setelah mengikuti penyuluhan ini diharapkan sasaran mampu mengetahui dan memahami manfaat ASI eksklusif bagi ibu dan bayi dengan tepat dan benar.

B. TIK (Tujuan Intruksional Khusus)

Setelah mengikuti penyuluhan ini diharapkan peserta mampu:

1. Menjelaskan pengertian ASI.
2. Menjelaskan pentingnya ASI
3. Menjelaskan Macam - Macam ASI.
4. Menjelaskan manfaat ASI eksklusif bagi ibu.
5. Menjelaskan manfaat ASI Eksklusif bagi bayi.
6. Menjelaskan risiko tidak diberikan ASI.

C. MATERI

1. Pengertian ASI
2. Pentingnya ASI
3. Macam – macam ASI
4. Manfaat ASI eksklusif bagi ibu.
5. Manfaat ASI eksklusif bagi bayi.
6. Risiko tidak diberikan ASI.

D. METODE

1. Ceramah
2. Diskusi

E. MEDIA

Leaflet

F. KRITERIA EVALUASI

1. Kriteria Struktur
 - a. Peserta hadir 1 orang
 - b. Penyelenggara penyuluhan dilakukan di Rumah Ny. I.
2. Kriteria Proses
 - a. Peserta antusias terhadap materi penyuluhan
 - b. Peserta konsentrasi mendengar penyuluhan
 - c. Peserta mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan secara lengkap dan benar.
3. Kriteria Hasil
 - a. Apa yang dimaksud dengan ASI?
 - b. Sebutkan pentingnya ASI?
 - c. Sebutkan macam – macam ASI?
 - d. Sebutkan manfaat ASI bagi ibu?
 - e. Sebutkan manfaat ASI bagi Bayi?
 - f. Sebutkan risiko jika bayi tidak diberikan ASI?

G. KEGIATAN PENYULUHAN

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Audience
1.	2 menit	Pembukaan <ol style="list-style-type: none">1. Penyuluh memulai penyuluhan dengan mengucapkan salam2. Memperkenalkan diri3. Menjelaskan tujuan penyuluhan	<ol style="list-style-type: none">1. Menjawab salam2. Memperhatikan

		4. Menyebutkan materi yang akan diberikan	
2.	5 menit	Pelaksanaan Penyuluhan 1. Menjelaskan definisi ASI 2. Menyebutkan pentingnya ASI 3. Menyebutkan macam – macam ASI 4. Menyebutkan manfaat ASI bagi ibu 5. Menyebutkan manfaat ASI bagi bayi 6. Menyebutkan risiko tidak diberikan ASI	1. Memperhatikan 2. Bertanya dan mendengarkan jawaban
3.	3 menit	Penutup 1. Menyimpulkan materi yang disampaikan 2. Mengevaluasi peserta atas penjelasan yang disampaikan dan menanyakan kembali mengenai materi penyuluhan 3. Salam penutup	1. Memperhatikan 2. Menjawab pertanyaan yang diberikan 3. Menjawab salam

H. LAMPIRAN MATERI

1. Pengertian ASI

ASI adalah makanan yang sangat sempurna dan lengkap serta mudah dicerna yang berguna untuk melindungi bayi terhadap infeksi. ASI Eksklusif adalah memberikan hanya ASI saja tanpa memberikan makanan dan minuman lain kepada bayi sejak lahir sampai berumur 6 bulan, kecuali obat dan vitamin. Bukan berarti setelah pemberian ASI eksklusif pemberian ASI dihentikan, akan tetapi diberikan kepada bayi sampai bayi berusia 2 tahun.

Perhatian! Organ-organ tubuh bayi hingga usia 6 bulan belum mampu mengelola zat-zat yang terkandung dalam asupan lain selain ASI.

2. Pentingnya ASI

- a. Sistem kekebalan tubuh bayi lebih kuat. Air susu ibu mengandung zat antibodi yang bisa membantunya melawan segala bakteri dan virus. Antibodi dari ibu juga melindungi bayi dari serangan asma, alergi, dan eksim.
- b. Menurut para ahli, asam lemak yang terdapat pada air susu ibu memiliki peranan penting bagi kecerdasan otak bayi
- c. Membantu ikatan batin antara ibu dengan bayi. Bayi yang sering berada dalam dekapan ibu karena menyusu akan merasakan kasih sayang ibunya.
- d. Berat badan ideal. Para ahli mengemukakan bahwa ASI mengandung lebih sedikit insulin ketimbang susu formula, sedangkan insulin dapat memicu pembentukan lemak. Selain itu, bayi juga akan memiliki leptin (hormon yang memiliki peranan penting dalam mengatur nafsu makan dan metabolisme lemak) lebih banyak.
- e. Tulang bayi lebih kuat. Bayi yang diberi susu selama tiga bulan atau lebih memiliki tulang leher dan tulang belakang lebih kuat dibanding yang diberikan ASI kurang dari tiga bulan atau tidak sama sekali.
- f. Tubuh ibu lebih cepat langsing.
- g. KB alami. Ovulasi bisa terhambat ketika memberikan ASI eksklusif. Untuk mendapatkan manfaatnya, disarankan untuk siap menyusunya kapan pun ketika dia membutuhkan.
- h. Stres berkurang. Menyusui bisa merangsang produksi hormon oksitoksin yang bisa memuat terasa rileks.
- i. Mengurangi perdarahan. Hormon oksitosin yang keluar saat menyusui juga dapat membantu rahim berkontraksi. Hal ini mungkin bisa mengurangi perdarahan rahim usai persalinan, sekaligus kembali ke bentuk rahim sebelum hamil.

- j. Hemat uang. Selama memberikan ASI eksklusif, tidak perlu mengeluarkan uang untuk membeli susu formula.

3. Macam – Macam ASI

Kolostrum

- ASI yang keluar sejak hari pertama hingga hari ke 3-5
- Produksi kolostrum hanya sekitar 7,4 sendok the atau 36,23 ml per hari. Jumlahnya sangat sedikit, warnanya kekuning-kuningan dan agak kental.
- Meskipun jumlah kolostrum sedikit tetapi cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi baru lahir karena kapasitas perut bayi memang masih kecil yaitu 5-7 ml (sebesar kelereng) pada hari pertama, 12-13 ml pada hari kedua dan 22-27 ml pada hari ketiga.

Kandungan Kolostrum

- a) Kaya akan zat kekebalan tubuh sehingga melindungi terhadap infeksi dan alergi.
- b) Memiliki banyak sel darah putih membantu melindungi terhadap infeksi.
- c) Memiliki fungsi pencahar yang bisa membersihkan usus bayi, membantu mencegah bayi kuning, kolostrum merupakan pencahar (pembersih usus yang membersihkan mekonium tinja pertama bayi yang berwarna hijau).
- d) Mengandung zat-zat faktor pertumbuhan yang membantu usus berkembang lebih matang, mencegah alergi dan keadaan tidak tahan terhadap makanan lain.
- e) Kaya akan vitamin A yang akan mengurangi meringankan infeksi, mencegah penyakit mata.

ASI Transisi

ASI transisi diproduksi pada hari ke 3-5 hingga hari ke 8-11. Volume ASI meningkat tetapi komposisi protein semakin rendah dan lemak hidrat akan semakin tinggi. Hal ini untuk memenuhi kebutuhan bayi karena aktifitas

bayi yang mulai aktif dan mulai sudah beradaptasi dengan lingkungan. Pada masa ini pengeluaran ASI mulai stabil.

ASI Matang

ASI ini keluar hari ke 8-11 hingga seterusnya. ASI matang merupakan nutrisi yang terus berubah disesuaikan dengan perkembangan bayi sampai 6 bulan.

ASI matang dibedakan menjadi dua :

a) Susu awal (susu primer)

Keluar pada setiap awal menyusui, menyediakan pemenuhan kebutuhan bayi akan air, sehingga bayi tidak memerlukan lagi air minum selain ASI sebelum usia 6 bulan.

b) Susu Akhir (susu sekunder)

Keluar pada akhir menyusui, memiliki lebih banyak lemak dari susu awal, menyebabkan susu akhir kelihatan lebih putih dibandingkan dengan susu awal. Lemak yang banyak ini memberikan energi dalam ASI.

4. Manfaat ASI Bagi Ibu

- a. PRAKTIS (Tersedia dengan suhu yang tepat)
- b. STERIL (tidak perlu mencuci botol dan disterilkan sebelum digunakan)
- c. KB ALAMI (Menunda kehamilan)
- d. Mengurangi resiko anemia, osteoporosis, rematik, diabetes militus, dan kanker
- e. Mencegah perdarahan pasca melahirkan
- f. Mengecilkan rahim dan mempercepat penurunan berat badan
- g. Meningkatkan bonding sehingga mengurangi resiko ibu terkena depresi dan kekerasan pada anak

5. Manfaat ASI Bagi Bayi

- a. Makanan terbaik yang dapat memenuhi kebutuhan gizi selama 6 bulan pertama

- b. ASI mengandung zat gizi dan kekebalan yang dibutuhkan oleh bayi
- c. ASI mudah dicerna dan tidak menyebabkan alergi pada bayi
- d. Melindungi dari berbagai penyakit dan infeksi
- e. Menunjang tumbuh kembang yang optimal
- f. Mencegah kerusakan gigi
- g. Meningkatkan kecerdasan (IQ, EQ dan SQ lebih tinggi)

6. Risiko Tidak Diberikan ASI

- a. Bayi tidak memperoleh zat kekebalan tubuh, sehingga mudah mengalami sakit.
- b. Bayi tidak mendapat makanan yang bergizi dan berkualitas tinggi sehingga akan menghambat pertumbuhan dan perkembangan kecerdasannya.
- c. Hubungan kasih sayang bayi dan ibu tidak terjalin secara dini.

Manfaat Pemberian ASI Bagi Ibu

- ⊗ Mencegah perdarahan
- ⊗ Mendorong terjadinya kontraksi uterus dan
- ⊗ Mempercepat proses involusi uterus
- ⊗ Mengurangi berat badan
- ⊗ Mengurangi risiko terkena kanker payudara
- ⊗ Sebagai alat kontrasepsi



Manfaat Pemberian ASI Bagi Bayi

- ⊗ Memperkuat system kekebalan tubuh
- ⊗ Meningkatkan kekebalan pada system pencernaan
- ⊗ Menurunkan terjadinya risiko berbagai penyakit
- ⊗ Mendukung pertumbuhan kecerdasan anak
- ⊗ Memiliki komposisi nutrisi yang tepat dan seimbang

Manfaat ASI Eksklusif
Bagi Kesehatan Ibu dan Bayi

Putri Handayani

“ASI yang diberikan pada sang buah hati tentu saja memberikan dampak yang besar pada pertumbuhan otak dan fisik bayi selama ke depannya”

ASI adalah makanan yang sangat sempurna dan lengkap serta mudah dicerna yang berguna untuk melindungi bayi terhadap infeksi.

Di dalam ASI terdapat kandungan:

Kolostrum ASI yang keluar pada hari pertama sampai dengan hari ke 5 dengan jumlah sedikit 30-90 cc / 24 jam.

Kandungan Kolostrum:

- ⊗ Kaya antibodi untuk melindungi terhadap infeksi dan alergi
- ⊗ Banyak mengandung sel darah putih
- ⊗ Menyempurnakan usus
- ⊗ Pencahar (membersihkan mekonium)
- ⊗ Kaya Vitamin A

Manfaat Menyusui:

ASI

- ⊗ Makanan yang sempurna
- ⊗ Mudah di terima
- ⊗ Mencegah infeksi pada bayi
- ⊗ Murah dibandingkan susu formula

Proses Menyusui

- ⊗ Membantu "Bonding" dan perkembangan bayi
- ⊗ Mencegah kehamilan
- ⊗ Menghindari Ibu dari kanker payudara
- ⊗ Menjaga kedekatan bayi dan Ibu
- ⊗ Secara emosi Ibu akan bahagia / tenang
- ⊗ Bayi menangis lebih jarang



Lampiran 9

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan	: Asuhan Pada Ibu Nifas
Sub Pokok Bahasan	: KB Pasca Persalin
Sasaran	: Ibu Nifas
Waktu	: 10 menit, 11.20 – 11.30 WIB
Tempat	: Puskesmas Cibungbulang
Hari dan Tanggal	: Rabu, 24 April 2024

A. TIU (Tujuan Intruksional Umum)

Setelah mengikuti penyuluhan ini diharapkan sasaran mampu mengetahui dan memahami mengenai KB pasca salin dengan tepat dan benar.

B. TIK (Tujuan Intruksional Khusus)

Setelah mengikuti penyuluhan ini diharapkan peserta mampu:

1. Menjelaskan pengertian KB.
2. Menjelaskan tujuan penggunaan KB pasca persalinan.
3. Menjelaskan Macam - Macam KB.

C. MATERI

1. Pengertian KB
2. Tujuan penggunaan KB
3. Macam – macam KB

D. METODE

1. Ceramah
2. Diskusi

E. MEDIA

Leaflet

F. KRITERIA EVALUASI

1. Kriteria Struktur
 - a. Peserta hadir 1 orang
 - b. Penyelenggara penyuluhan dilakukan di Rumah Ny. I
2. Kriteria Proses
 - a. Peserta antusias terhadap materi penyuluhan
 - b. Peserta konsentrasi mendengar penyuluhan
 - c. Peserta mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan secara lengkap dan benar.
3. Kriteria Hasil
 - a. Apa yang dimaksud KB?
 - b. Sebutkan tujuan penggunaan KB?
 - c. Sebutkan macam – macam KB?

G. KEGIATAN PENYULUHAN

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Audience
1.	2 menit	Pembukaan <ol style="list-style-type: none">1. Penyuluh memulai penyuluhan dengan mengucapkan salam2. Memperkenalkan diri3. Menjelaskan tujuan penyuluhan4. Menyebutkan materi yang akan diberikan	<ol style="list-style-type: none">1. Menjawab salam2. Memperhatikan
2.	5 menit	Pelaksanaan Penyuluhan <ol style="list-style-type: none">1. Menjelaskan definisi KB2. Menyebutkan tujuan penggunaan KB3. Menyebutkan macam – macam KB	<ol style="list-style-type: none">1. Memperhatikan2. Bertanya dan mendengarkan jawaban

3.	3 menit	<p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan materi yang disampaikan 2. Mengevaluasi peserta atas penjelasan yang disampaikan dan menanyakan kembali mengenai materi penyuluhan 3. Salam penutup 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memperhatikan 2. Menjawab pertanyaan yang diberikan 3. Menjawab salam
----	---------	---	--

H. LAMPIRAN MATERI

1. Pengertian KB

Keluarga berencana (KB) adalah gerakan untuk membentuk keluarga yang sehat dan sejahtera dengan membatasi kelahiran. Itu bermakna adalah perencanaan jumlah keluarga dengan pembatasan yang bisa dilakukan dengan penggunaan alat- alat kontrasepsi atau penanggulangan kelahiran seperti kondom, pil KB, sunti KB, IUD, dan sebagainya. KB Pasca Persalinan merupakan upaya pencegahan kehamilan dengan menggunakan alat dan obat kontrasepsi segera setelah melahirkan sampai dengan 42 hari/ 6 minggu setelah Ibu yang baru bersalin tidak dianjurkan untuk Langsung hamil lagi, perlu waktu interval minimal 2 tahun untuk dapat hamil lagi. Dengan ber KB, Pasangan mengatur jarak kelahiran anak mereka antara 2 sampai 5 tahun sehingga akan meningkatkan kesehatan, kesejahteraan dan Angka harapan hidup anak-anak & ibunya.

KB Pascapersalinan yaitu pemanfaatan/ penggunaan metode kontrasepsi sesudah bersalin. Ada dua jenis pelayanan KB pasca salin yaitu:

1. Immediate postpartum - sesudah melahirkan sampai 48 jam.
2. Early Postpartum - sesudah 48 jam sampai minggu ke 6 sesudah melahirkan.

2. Tujuan Penggunaan KB Pasca Persalinan

- a. Menurunkan salah satu komponen
EMPAT TERLALU (terlalu dekat, terlalu banyak, terlalu tua, terlalu muda) → menjaga jarak kehamilan sehingga berkontribusi terhadap penurunan Angka kematian ibu maupun bayi
- b. Berkontribusi secara tidak langsung terhadap pengendalian pertumbuhan penduduk beserta dampaknya

3. Macam – Macam KB Pasca Persalinan

- a. Metode Amenore Laktasi (MAL)

MAL adalah kontrasepsi yang mengandalkan pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif kepada bayi. Dan ada 3 syarat yang harus dipenuhi yaitu: Ibu harus menyusui bayi secara eksklusif (minimal 8x sehari, dengan jarak menyusui lebih kurang 4jam), bayi harus berusia kurang dari 6 bulan, dan ibu harus dalam masa belum mengalami menstruasi setelah persalinan. Keuntungan lainnya dari metode ini adalah dapat meningkatkan proses menyusui dan dapat meningkatkan ikatan antara ibu dan anak.

- b. Suntikan Progestin

Suntikan dengan bahan yang menyerupai hormon progesteron ini tidak mengganggu produksi ASI. Beberapa keuntungan dari menggunakan metode kontrasepsi suntik progestin antara lain dapat mencegah kehamilan jangka panjang, memiliki efek protektif terhadap kanker endometrium dan penyakit jinak payudara.

Salah satu efek samping yang dapat muncul adalah peningkatan berat badan dan metode ini tidak boleh digunakan apabila ibu memiliki kanker payudara.

Pada ibu yang menyusui, metode kontrasepsi ini dapat digunakan setelah 6 minggu pasca persalinan dan cukup aman selama menyusui. Sedangkan pada ibu yang tidak menyusui maka metode ini dapat digunakan segera setelah persalinan.

c. Pil mini/ Mini pil

Kontrasepsi pil ini harus dikonsumsi setiap hari dan pada waktu yang sama, dan apabila lupa satu pil saja maka kegagalan dari metode kontrasepsi ini menjadi lebih besar. Kesuburan segera kembali jika pemakaian kontrasepsi ini dihentikan.

Beberapa efek samping yang dapat muncul adalah jerawat, peningkatan/penurunan berat badan dan gangguan haid. Kontrasepsi pil aman dan dapat dikonsumsi oleh ibu yang menyusui setelah 6 minggu pasca persalinan, dan pada ibu yang tidak menyusui maka pil dapat dikonsumsi segera setelah persalinan.

d. Implan atau Susuk (hormonal)

Metode kontrasepsi implan merupakan kapsul batang kecil yang mengandung hormon progestin, dipasang dibawah kulit dan efektif selama 3 – 5 tahun tergantung dengan jenis implan yang dipasang. Kontrasepsi ini tidak mengganggu ASI dan pengembalian tingkat kesuburan sangat cepat setelah pencabutan implan.

Efek samping yang mungkin dapat muncul adalah perubahan haid bulanan, sakit kepala, nyeri perut dan rasa tidak nyaman pada payudara. Waktu pemasangan implan minimal 4 minggu pasca persalinan.

e. IUD Alat Kontrasepsi Dalam Rahim

Alat Kontrasepsi Dalam Rahim atau lebih dikenal sebagai IUD merupakan pilihan kontrasepsi pascasalin yang aman, efektif, penggunaannya bisa digunakan dalam jangka Panjang dan metode kontrasepsi ini memiliki efektivitas yang tinggi yaitu 99,2 – 99,4%, tidak memiliki efek samping hormonal, tidak mempengaruhi ASI dan tidak mempengaruhi hubungan seksual.

Idealnya IUD dipasang dalam 10 menit setelah plasenta lahir pada persalinan normal, dan langsung pasang waktu operasi pada persalinan caesar. Untuk pasca persalinan, IUD dipasang antara 10 menit – 48 jam pasca persalinan atau 4 minggu – 6 minggu (42 hari) setelah melahirkan. Pemasangan kontrasepsi IUD lebih dari 48 jam -

4 minggu pasca persalinan tidak direkomendasikan karena dapat meningkatkan risiko perforasi dan ekspulsi dari uterus.

f. Kondom

Kondom adalah kontrasepsi yang digunakan oleh pria, bersifat sementara dan merupakan sarung karet lateks yang dilapisi pelicin dan dipasang pada penis yang ereksi sehingga sperma tidak tercurahkan ke dalam saluran reproduksi perempuan. Selain dapat mencegah kehamilan, kondom juga dapat mencegah penularan infeksi menular seksual seperti HIV/AIDS.

g. Kontrasepsi Mantap

Kontrasepsi mantap bersifat permanen dan metode kontrasepsi ini sebaiknya dipilih apabila memang tidak ingin menginginkan anak lagi. terdiri dari kontrasepsi mantap bagi wanita yaitu tubektomi dan kontrasepsi mantap pada pria yaitu vasektomi.

KONTRASEPSI SETELAH PERSALINAN

Kontrasepsi setelah persalinan sangat dianjurkan bagi ibu dan pasangan, tentunya dengan memilih kontrasepsi yang aman bagi ibu dan tidak mengganggu produksi Air Susu Ibu (ASI).

Menurut Buku Kesehatan Ibu dan Anak, manfaat penggunaan kontrasepsi setelah persalinan adalah:

- ✓ Mengatur jarak kehamilan untuk mencegah kehamilan yang terlalu dekat, setidaknya 2 tahun.
- ✓ Mencegah kehamilan yang tidak direncanakan.
- ✓ Menjaga kesehatan ibu dan anak.

Mengatur jarak antara kehamilan sangat penting karena:

Ibu memerlukan waktu yang cukup untuk memulihkan kesehatannya dan memenuhi kebutuhan gizi serta energi sebelum kehamilan selanjutnya.

Bayi perlu mendapatkan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama dan dilanjutkan sampai anak berusia 2 tahun akan mempersulit pemberian ASI. Selain itu, anak mungkin tidak mendapatkan perhatian yang dibutuhkan pada usianya.

Ada banyak jenis kontrasepsi yang dapat dipilih oleh pasangan yaitu:

Kontrasepsi jangka panjang

- Kontrasepsi mantap/permanen metode operasi wanita dan pria (MOW/ MOP)
- Alat kontrasepsi dalam rahim (AKDR) atau spiral
- Implan atau alat kontrasepsi bawah kulit (AKBK)

Kontrasepsi jangka pendek

- IUD
- Implan
- Pili KB
- Kondom
- Suntikan

~ Putri Handayani ~