

LAMPIRAN

Lampiran 1

Lembar Persetujuan Pasien

PERSETUJUAN PASIEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ny. AYU
Usia : 27 tahun
Hubungan dengan pasien : Diri sendiri
Alamat : Cikemang Sukajaya

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 : Ny. AYU
Usia : 27 TAHUN
Alamat : Cikemang Sukajaya 1/9
Diagnosa : Ny. A usia 27 Tahun PSAO postpartum
10 jam dengan Anemia Ringan

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bogor, 27 MARET2024



(.....)

Lampiran 2

Lembar Persetujuan Lahan

PERSETUJUAN PEMBIMBING LAHAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dewi Irawati
NIP : 198504152024212006
Jabatan : CI
Institusi : ASD Lewilang

Menyatakan telah memberikan persetujuan kepada:

Nama Mahasiswa : CHIKA DWI ANGRAINI
NIM : P17329221010

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

Nama Pasien : Ny. Ayu
Alamat : Cikemang sukajaya 9/g
Diagnosa : Ny. A usia 27 tahun P3A0 postpartum
10 jam dengan Anemia Ringan

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakn sebagaimana mesinya.

Bogor, 27 MARET2024

( Dewi Irawati Amd. Keb)

Lampiran 3

Lembar Kegiatan Bimbingan LTA

Nama Mahasiswa : Chika Dwi Angraini

NIM : P17324221010

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Postpartum Pada Ny. A Usia 27 Tahun
Dengan Anemia Ringan di RSUD Leuwiliang

Dosen Pembimbing : Eva Sri Rahayu, M.Keb

No	Hari, Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran atau Rekomendasi	TTD Mahasiswa	TTD Pembimbing
1	Senin 18 Maret 2024	Pengarahan pengambilan kasus LTA	Pengambilan kasus yang bisa diambil oleh ranah kebidanan	Chika Dwi Angraini	<u>Eva Sri Rahayu, M.Keb</u> NIP. 198002192002122001
2	Rabu 27 Maret 2024	Pengambilan kasus LTA	ACC, pahami teori mengenai konsep nifas dan anemia	Chika Dwi Angraini	<u>Eva Sri Rahayu, M.Keb</u> NIP. 198002192002122001
3	Rabu 3 April 2024	Konsultasi SOAP	Perbaiki SOAP, lengkapi data subjektif, objektif, dan menggali faktor penyebab anemia pada ibu	Chika Dwi Angraini	<u>Eva Sri Rahayu, M.Keb</u> NIP. 198002192002122001
4	Kamis 18 April 2024	Konsultasi perencanaan KF 3	Memberitahu ibu KB pascasalin, dan memberi dukungan untuk ASI Eksklusif	Chika Dwi Angraini	<u>Eva Sri Rahayu, M.Keb</u> NIP. 198002192002122001
5	Jumat 26 April	Konsultasi Bab IV	Perbaiki cara penulisan BAB IV		

				Chika Dwi Angraini	<u>Eva Sri Rahayu, M.Keb</u> NIP. 198002192002122001
6	Selasa 30 April 2024	Konsultasi revisi Bab IV	Lanjut membuat Bab I	Chika Dwi Angraini	<u>Eva Sri Rahayu, M.Keb</u> NIP. 198002192002122001
7	Rabu 8 Mei 2024	Konsultasi Bab I	Bahas secara general, persingkat, pertajam hubungan AKI dengan anemia	Chika Dwi Angraini	<u>Eva Sri Rahayu, M.Keb</u> NIP. 198002192002122001
8	Selasa 21 Mei 2024	Konsultasi revisi Bab I, dan konsul Bab II	Perbaiki aplikasi manajemen kebidanan pada ibu nifas dengan anemia	Chika Dwi Angraini	<u>Eva Sri Rahayu, M.Keb</u> NIP. 198002192002122001
9	Selasa 4 Juni 2024	Konsultasi revisi Bab II, dan konsul Bab V, VI	Perbaiki pembahasan dan kaitan anemia pada ibu nifas	Chika Dwi Angraini	<u>Eva Sri Rahayu, M.Keb</u> NIP. 198002192002122001
10	Kamis 6 Juni 2024	Arahan penulisan sesuai pedoman	Dilihat Kembali huruf, font, dan spasi yang sesuai dengan buku pedoman	Chika Dwi Angraini	<u>Eva Sri Rahayu, M.Keb</u> NIP. 198002192002122001
11	Kamis 13 Juni 2024	Konsultasi LTA keseluruhan dan final	Beri sedikit jembatan padal atar belakang	Chika Dwi Angraini	<u>Eva Sri Rahayu, M.Keb</u> NIP. 198002192002122001
12	Jumat 14 Juni 2024	ACC Laporan Tugas Akhir	Lanjut pendaftaran sidang	Chika Dwi Angraini	<u>Eva Sri Rahayu, M.Keb</u> NIP. 198002192002122001

Lampiran 4

Lembar Observasi

Pukul	Tekanan Darah	Nadi	Suhu	TFU	Kontraksi Uterus	Kandung Kemih	Perdarahan
08.00	120/80	82	36°C	3 jari dibawah pusat	Keras	Kosong	10cc
09.00	120/80	82	36°C	3 jari dibawah pusat	Keras	Kosong	5cc
10.00	120/80	83	36°C	3 jari dibawah pusat	Keras	30cc	5cc
11.00	120/80	83	36°C	3 jari dibawah pusat	Keras	Kosong	5cc
12.00	120/80	82	36°C	3 jari dibawah pusat	Keras	Kosong	5cc

KUESIONER EPDS



KUESIONER

EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (EPDS)

Bagaimana perasaan Anda ?

Karena Anda baru saja melahirkan, kami ingin mengetahui bagaimana perasaan Anda sekarang. Silahkan mencentang jawaban yang paling mirip dengan perasaan Anda selama 7 hari terakhir, tidak hanya perasaan Anda hari ini. Berikut adalah satu contoh yang sudah dijawab:

Saya merasa senang :

- Ya, hampir setiap saat
- Ya, sering
- Kadang-kadang
- Tidak pernah sama sekali

Hal ini berarti : "sepanjang minggu lalu, saya sering merasa senang".

Silahkan menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut sebagaimana di atas.

1. Saya bisa tertawa dan melihat sisi lucu dari berbagai hal :		
<input checked="" type="checkbox"/>	Ya, seperti biasanya	0
<input type="checkbox"/>	Sekarang tidak terlalu sering	
<input type="checkbox"/>	Sekarang agak jarang	
<input type="checkbox"/>	Tidak sama sekali	

2. Saya memandang masa depan dengan penuh harapan :		
<input checked="" type="checkbox"/>	Seperti yang pernah saya lakukan dulu	0
<input type="checkbox"/>	Agak kurang dari biasanya	
<input type="checkbox"/>	Jelas kurang dari biasanya	
<input type="checkbox"/>	Hampir tidak sama sekali	

3. Saya menyalahkan diri saya sendiri ketika ada hal-hal yang salah* :		
<input type="checkbox"/>	Ya, hampir selalu	1
<input type="checkbox"/>	Ya, kadang-kadang	
<input checked="" type="checkbox"/>	Tidak terlalu sering	
<input type="checkbox"/>	Tidak, tidak pernah	

4. Saya cemas atau khawatir tanpa alasan yang jelas :		
<input type="checkbox"/>	Tidak, tidak sama sekali	2
<input type="checkbox"/>	Hampir tidak pernah	
<input checked="" type="checkbox"/>	Ya, kadang-kadang	
<input type="checkbox"/>	Ya, sangat sering	

5. Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang sangat jelas* :		
3	Ya, cukup sering	2
✓	Ya, kadang-kadang	
1	Tidak, tidak sering	
0	Tidak, tidak sama sekali	

6. Banyak hal menjadi beban untuk saya* :		
3	Ya, sering kali saya tidak dapat mengatasinya	0
2	Ya, kadang saya tidak dapat mengatasi seperti biasanya	
1	Tidak, saya hampir selalu dapat mengatasinya dengan baik	
✓	Tidak, saya selalu dapat mengatasinya dengan baik seperti biasanya	

7. Saya merasa tidak bahagia sehingga sulit tidur* :		
3	Ya, sering kali	1
2	Ya, kadang-kadang	
✓	Tidak terlalu sering	
0	Tidak, tidak sama sekali	

8. Saya merasa sedih atau menderita* :		
3	Ya, sering kali	0
2	Ya, cukup sering	
1	Tidak terlalu sering	
✓	Tidak, tidak sama sekali	

9. Saya merasa sangat tidak senang sehingga saya sering menangis* :		
3	Ya, sering kali	1
2	Ya, cukup sering	
✓	Hanya sesekali	
0	Tidak, tidak pernah	

10. Pikiran untuk menyakiti diri sendiri telah terfikir oleh saya** :		
3	Ya, cukup sering	0
2	Kadang-kadang	
1	Hampir tidak pernah	
✓	Tidak pernah	

TOTAL SKOR

7

The Royal College of Psychiatrists 1987. From Cox, JL, Holden, JM, Sagovsky, R (1987). Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. British Journal of Psychiatry. 150, 782-786. Reprinted with permission.

Program Pendidikan Profesi Bidan (Sarjana Terapan dan Profesi) STIKM

Lampiran 6

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan : Nifas

Sub Pokok Bahasan : Faktor penyebab anemia, nutrisi pada anemia

Sasaran : Ibu Nifas pada Ny. A

Tanggal : 27 Maret 2024

Tempat : Ruang Anyelir RSUD Leuwiliang

A. Tujuan Umum

Setelah mendapatkan penyuluhan diharapkan ibu dapat memahami materi yang diberikan.

B. Tujuan Khusus

Setelah selesai mengikuti penyuluhan diharapkan anggota keluarga dapat memahami dan mengerti tentang tanda bahaya nifas dan dapat mengerti mengenai:

1. Menjelaskan penyebab anemia nifas
2. Memberitahu nutrisi pada anemia

C. Metode

Ceramah dan Diskusi

D. Media

Leaflet

E. Kegiatan Penyuluhan

No	Kegiatan	Pelaksanaan	Waktu	Kegiatan Sasaran
1.	Pembukaan	a. Memberi salam pembukaan b. Menyampaikan tujuan	2 menit	a. Menjawab salam b. Mendengarkan
2.	Penyampaian materi	a. Penyebab anemia pada nifas b. Nutrisi pada anemia nifas	20 menit	a. Mendengarkan b. Memahami c. Bertanya jika ada materi yang tidak dimengerti
3.	Penutup	a. Melakukan evaluasi b. Memberikan salam penutup	3 menit	a. Menjawab b. Menjawab salam

F. Evaluasi

1. Apa penyebab anemia pada ibu nifas?
2. Nutrisi apa saja yang dibutuhkan pada ibu yang terkena anemia?

G. Materi

1. Penyebab terjadinya anemia

Penyebab terjadinya anemia yang sering terjadi adalah defisiensi zat gizi yang dibutuhkan untuk pembuatan sel darah merah seperti zat besi, asam folat, dan vitamin B 12, faktor lainnya antara lain pendarahan, kelainan genetic, penyakit kronik dan keracunan obat.

a. Karena Kelainan Sel Darah Merah

Sel darah merah yang tersusun dari banyak komponen, jika setiap komponen mengalami kelainan, akan menyebabkan dampak pada sel darah merah. Sel darah merah tidak dapat berfungsi dengan baik dan sepat mengalami penuaan sehingga dihancurkan dengan cepat.

b. Karena Defisiensi Zat Besi

Zat gizi seperti zat besi, asam folat, vitamin B12, berperan dalam pembentukan sel darah merah, jika terjadinya kekurangan zat gizi ini menimbulkan anemia. Untuk itu selama kehamilan ibu harus mencukupi kebutuhan zat seimbang untuk mengurangi terjadinya pendarahan.

c. Karena pendarahan saat terjadi pendarahan dalam jumlah yang besar akan terjadi penurunan sel darah merah sehingga anemia terjadi, anemia akibat pendarahan besar dalam waktu singkat jarang terjadi karena kondisi ini mudah dikendali dan dikoreksi. Upaya yang dilakukan dengan menghentikan pendarahan dan memberikan transfuse darah segera.

2. Nutrisi pada ibu nifas dengan anemia

Nutrisi untuk penderita anemia. Menurut penelitian (Yulianti. Y 2019). Meningkatkan konsumsi makanan bergizi. Mengonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi, seperti:

- a. Bahan makanan hewani: Daging, ikan, ayam, hati dan telur
- b. Bahan makanan nabati: Sayuran berwarna hijau tua, kacang-kacangan, dan tempe. Makan sayur-sayuran dan buah buahan yang banyak mengandung vitamin C sangat bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam usus. Bahan makanan tersebut, antara lain daun katuk, daun singkong, bayam, jambu, tomat, jeruk, dan nanas.

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan : Nifas
Sub Pokok Bahasan : Tanda Bahaya Nifas
Sasaran : Ny. A
Tanggal : 27 Maret 2024
Tempat : RSUD Leuwiliang

A. Tujuan Umum

Setelah selesai mengikuti penyuluhan diharapkan ibu dan keluarga dapat memahami dan mengerti tentang tanda bahaya nifas

B. Tujuan Khusus

Setelah mendapatkan penyuluhan diharapkan ibu dapat memahami materi yang diberikan

C. Metode

Ceramah dan diskusi

D. Kegiatan Penyuluhan

No	Kegiatan	Pelaksanaan	Waktu	Kegiatan Sasaran
1.	Pembukaan	a. Memberikan salam b. Menyampaikan tujuan	2 menit	a. Menjawab salam b. Mendengarkan
2.	Penyampaian materi	a. Menjelaskan pengertian tanda bahaya nifas b. Macam-macam tanda bahaya nifas	20 menit	a. Mendengarkan b. Memahami c. Bertanya jika ada materi yang tidak dimengerti
3.	Penutup	a. Melakukan evaluasi b. Memberikan salam penutup	3 menit	a. Menjawab b. Menjawab salam

E. Media

Buku KIA

F. Evaluasi

1. Jelaskan pengertian tanda bahaya nifas
2. Sebutkan macam macam tanda bahaya nifas

G. Materi

1. Pengertian anda bahaya masa nifas

Tanda bahaya masa nifas merupakan suatu tanda yang abnormal yang mungkin terjadi pada ibu nifas dan mengindikasikan adanya bahaya/komplikasi yang mungkin dapat terjadi selama masa nifas, apabila hal ini tidak dilaporkan atau tidak terdeteksi bisa menyebabkan kematian ibu.

2. Macam macam tanda bahaya nifas

- a. Perdarahan post partum
- b. Lochea yang berbau busuk (Bau dari vagina)
- c. Sub-involusi Uterus (Pengecilan rahim yang terganggu)
- d. Nyeri pada perut dan panggul
- e. Pusing dan lemas yang berlebihan
- f. Suhu tubuh Ibu $>38^{\circ}\text{C}$
- g. Penyulit dalam Menyusui

SATUAN ACARA PENYULUHAN

- Topik : Nifas
- Sub Topik : Senam Nifas
- Sasaran : Ibu Nifas pada Ny. A
- Tanggal : 1 April 2024
- Tempat : Rumah Ny. A
- Penyuluh : Chika Dwi Angraini

A. Tujuan Penyuluhan

1. Tujuan Umum

Setelah diberikan penyuluhan atau Pendidikan kesehatan mengenai senam nifas ini, diharapkan ibu nifas mampu mengetahui dan memahami terkait pentingnya melakukan senam nifas

2. Tujuan Khusus

Setelah diberikan penyuluhan atau Pendidikan kesehatan mengenai senam nifas, diharapkan ibu nifas mampu mengetahui dan memahami tentang:

- a. Ibu nifas dapat menjelaskan pengertian dan senam nifas
- b. Ibu nifas dapat menjelaskan kembali apa saja manfaat melakukan senam nifas
- c. Ibu nifas dapat menjelaskan kembali syarat-syarat melakukan senam nifas
- d. Ibu nifas dapat mengetahui dan mempergerakkan gerakan-gerakan senam nifas

B. Metode

Demostrasi

C. Media

Leaflet

D. Materi

1. Pengertian senam nifas
2. Manfaat senam nifas

3. Syarat-syarat senam nifas
4. Gerakan-gerakan senam nifas

E. Kegiatan Penyuluhan

No	Kegiatan	Pelaksanaan	Waktu	Kegiatan sasaran
1.	Pembukaan	<ol style="list-style-type: none"> a. Memberi salam pembukaan b. Menyampaikan tujuan 	2 menit	<ol style="list-style-type: none"> a. Menjawab salam b. Mendengarkan
2.	Penyampaian materi	<ol style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan pengertian senam nifas b. Menjelaskan manfaat senam nifas c. Menjelaskan syarat-syarat senam nifas d. Mengajarkan gerakan senam nifas 	20 menit	<ol style="list-style-type: none"> a. Mendengarkan b. Memahami c. Mengikuti arahan gerakan senam nifas
3.	Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan evaluasi 2. Memberikan salam penutup 	3 menit	<ol style="list-style-type: none"> a. Menjawab b. Menjawab salam

F. Evaluasi

1. Ibu dapat menjelaskan pengertian dari senam nifas
2. Ibu dapat menjelaskan kembali apa saja menfaat melakukan senam nifas
3. Ibu dapat menjelaskan Kembali syarat-syarat melakukan senam nifas
4. Ibu nifas dapat mengetahui dan mempergerakkan Gerakan-gerakan senam nifas

G. Materi

1. Pengertian senam nifas

Senam nifas merupakan senam yang dilakukan dengan tujuan untuk mengembalikan otot-otot terutama pada bagian rahim dan perut pada keadaan semula atau mendekati sebelum.

2. Manfaat senam nifas

- a. Mempercepat pemulihan kondisi tubuh setelah melahirkan pada kondisi semula sebelum hamil

- b. Mencegah komplikasi yang mungkin timbul selama menjalani masa nifas
- c. Memelihara dan memperkuat Kembali otot perut, otot dasar panggul, dan otot kaki
- d. Memperbaiki kelancaran sirkulasi darah
- e. Membantu memperbaiki postur tubuh setelah kehamilan

3. Syarat-syarat senam nifas

Senam nifas dapat dilakukan setelah persalinan, tetapi dengan ketentuan sebagai berikut:

- a. Untuk ibu melahirkan yang sehat dan tidak ada kelainan
- b. Senam ini dilakukan setelah 6 jam persalinan dan dilakukan di rumah sakit atau rumah bersalin, dan di ulang terus di rumah

4. Gerakan-gerakan senam nifas

- a. Berbaring di atas matras atau alas dengan lutut ditekuk. Lakukan pernafasan perut dengan cara menarik nafas dalam dari hidung lalu keluarkan dari mulut secara perlahan-lahan. Lakukan dalam 3 kali hitungan.
- b. Berbaring dengan lutut ditekuk. Sementara menarik nafas dalam, sentuhkan bagian bawah dagu ke dada sambil mengeluarkan nafas. Angkat kepala dan bahu secara perlahan dan halus usahakan menyentuh lutut dengan lengan diregangkan. Tubuh hanya boleh naik pada bagian punggung sementara pinggang tetap berada pada matras atau alas. Perlahan-lahan turunkan kepala dan bahu ke posisi semula. Rileks dan lakukan sebanyak 3 kali hitungan.
- c. Tidur telentang, angkat kaki kiri lurus ke atas sambil menahan otot perut. Lakukan gerakan sebanyak 3 kali hitungan, bergantian dengan kaki kanan. Rileks selama 3 kali hitungan.
- d. Berbaring telentang, tangan di atas perut, kedua kaki ditekuk. Kerutkan otot bokong dan perut bersamaan dengan mengangkat kepala, mata memandang dalam 3 kali hitungan.
- e. Berbaringlah terlentang, tubuh dan kaki lurus. Lakukan kontraksi pada otot perut dan tekankan punggung bagian bawah pada matras

atau alas. Bertahanlah pada posisi ini, lalu rileks. Ulangi dalam 3 kali hitungan.

- f. Berbaringlah di matras atau alas, angkat lutut dan kedua telapak kaki mendatar di matras. Dengan perlahan naikkan bokong kemudian lengkungkan punggung dan kembali perlahan-lahan ke posisi semula. Lakukan dalam 3 kali hitungan.
- g. Berbaring dengan posisi tidur miring ke kiri. Angkat kaki kanan ke atas dan turunkan perlahan lahan. Lakukan pula dengan posisi sebaliknya.
- h. Berbaringlah terlentang, kedua tangan di sisi tubuh. Angkatlah salah satu kaki tetap lurus hingga mencapai 90 derajat. Ulangi dengan kaki yang lain. Bila merasa lebih kuat, cobalah dengan bersamaan.
- i. Berbaringlah terlentang kedua tungkai ditekuk, letakkan kedua lengan di samping badan. Tarik lutut kiri ke dada perlahan-lahan, luruskan tungkai dan kaki kiri, tekuk kaki kiri ke belakang arah punggung, turunkan perlahan kembali pada posisi awal, ganti dengan tungkai kanan, dan ulangi kembali.

SATUAN ACARA PENYULUHAN

- Topik : Nifas
- Sub Topik : Teknik Menyusui pada Ibu Nifas
- Sasaran : Ibu Nifas Ny. A, beserta keluarga
- Tanggal : 1 April 2024
- Tempat : Rumah Ny. A
- Penyuluhan : Chika Dwi Angraini

A. Tujuan

3. Tujuan Umum

Setelah diberikan penyuluhan diharapkan Ny. A mampu mengerti tentang Teknik menyusui dan memerah ASI

4. Tujuan Khusus

Setelah diberikan penyuluhan diharapkan ibu dapat menyusui bayi nya dengan baik dan benar, dan dapat mengetahui cara memerah ASI

B. Metode

Ceramah, diskusi, dan demonstrasi

C. Kegiatan Penyuluhan

No	Kegiatan	Penatalaksanaan	Waktu	Kegiatan sasaran
1.	Pembukaan	a. Memberi salam pembukaan b. Menyampaikan tujuan	2 menit	a. Menjawab salam b. Mendengarkan
2.	Penyampaian materi	a. Mendemostrasikan memerah ASI b. Mendemostrasikan Teknik menyusui yang baik dan benar	20 menit	a. Mendengarkan b. Memahami c. Bertanya jika ada materi yang tidak dimengerti
3.	Penutupan	a. Melakukan evaluasi b. Memberikan salam penutup	3 menit	a. Menjawab salam b. Menjawab salam

D. Media

Leaflet

E. Evaluasi

1. Ibu dapat menjelaskan mengenai manfaat ASI
2. Ibu dapat menjelaskan proses produksi ASI
3. Ibu dapat menjelaskan tanda cukup ASI bagi bayi
4. Ibu dapat melakukan memerah ASI
5. Ibu dapat melakukan teknik menyusui yang baik dan benar

F. Materi

1. Cara memerah ASI

Memerah ASI diperlukan merangsang pengeluaran ASI pada keadaan payudara sangat bengkak, putting, lecet, dan pada bayi yang tidak dapat diberikan minum. ASI bisa diperah juga bila ibu tidak Bersama bayi saat waktu minum bayi. Untuk meningkatkan produksi ASI, payudara di kompres dengan air hangat dan dipijat dengan lembut sebelum memerah ASI. Memerah yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan produksi ASI. Bila ASI akan diperah secara rutin, dianjurkan menggunakan kantong plastic yang didesain untuk menyimpan ASI, yang pada ujungnya terdapat perekat untuk menutupnya. Kumpulan kantong plastic kecil tersebut dimasukkan ke dalam kantong plastic besar agar terlindung dan terhindar robek/lubang. Pada setiap kantong plastic harus diberi label tanggal dan waktu memerah.

Berikut adalah cara memerah ASI menggunakan tangan:

- a. Gunakan wadah yang terbuat dari plastic atau bahan metal untuk menampung ASI
- b. Cuci tangan terlebih dahulu dan duduk dengan sedikit mencondongkan badan ke depan.
- c. Payudara dipijat dengan lembut dari dasar payudara ke arah puting susu.
- d. Rangsang puting susu dengan ibu jari dan jari telunjuk anda.
- e. Letakkan ibu jari di bagian atas sebelah luar areola (pada jam 12) dan jari telunjuk serta jari tengah di bagian bawah areola (pada jam 6).

- g. Tekan jari-jari ke arah dada, kemudian pencet dan tekan payudara di antara jari-jari, lalu lepaskan, dorong ke arah puting seperti mengikuti gerakan mengisap bayi. Ulangi hal ini berulang-ulang.
- h. Hindari menarik atau memeras terlalu keras. Bersabarlah, mungkin pada awalnya akan memakan waktu yang agak lama.
- i. Ketika ASI mengalir lambat, gerakkan jari di sekitar areola dan berpindah- pindah tempat, kemudian mulai memerah lagi.
- j. Ulangi prosedur ini sampai payudara menjadi lembek dan kosong.
- k. Menggunakan kompres hangat atau mandi dengan air hangat sebelum memerah ASI akan membantu pengeluaran ASI.

Berikut adalah tata cara menyimpan ASI perah:

- a. ASI perah disimpan dalam lemari pendingin atau menggunakan *portable cooler bag*.
- b. Untuk tempat penyimpanan ASI, berikan sedikit ruangan pada bagian atas wadah penyimpanan karena seperti kebanyakan cairan lain, ASI akan mengembang bila dibekukan.
- c. ASI perah segar dapat disimpan dalam tempat/wadah tertutup selama 6-8 jam pada suhu ruangan (26°C atau kurang). Jika lemari pendingin (4°C atau kurang) tersedia, ASI dapat disimpan di bagian yang paling dingin selama 3-5 hari, di freezer satu pintu selama 2 minggu, di *freezer* dua pintu selama 3 bulan dan di dalam deep freezer (-18°C atau kurang) selama 6 sampai 12 bulan.
- d. Bila ASI perah tidak akan diberikan dalam waktu 72 jam, maka ASI harus dibekukan.
- e. ASI beku dapat dicairkan di lemari pendingin, dapat bertahan 4 jam atau kurang untuk minum berikutnya, selanjutnya ASI dapat disimpan di lemari pendingin selama 24 jam tetapi tidak dapat dibekukan lagi.
- f. ASI beku dapat dicairkan di luar lemari pendingin pada udara terbuka yang cukup hangat atau di dalam wadah berisi air

hangat, selanjutnya ASI dapat bertahan 4 jam atau sampai waktu minum berikutnya tetapi tidak dapat dibekukan lagi.

- g. Jangan menggunakan microwave dan memasak ASI untuk mencairkan atau menghangatkan ASI.
- h. Sebelum ASI diberikan kepada bayi, kocoklah ASI dengan perlahan untuk mencampur lemak yang telah mengapung.
- i. ASI perah yang sudah diminum bayi sebaiknya diminum sampai selesai, kemudian sisanya dibuang.

2. Teknik menyusui baik dan benar

Sebelum menyusui:

- a. Cuci tangan terlebih dahulu dengan menggunakan sabun dan air bersih atau gunakan cairan antiseptik.
- b. Keluarkan sedikit ASI dan oleskan pada puting dan areola (bagian hitam) sekitarnya

Cara ini bermanfaat untuk menjaga wilayah areola dan puting tetap steril, karena ASI juga mampu berfungsi sebagai desinfektan (pencegah infeksi dari kuman penyakit). Selain itu, dapat menjaga kelembaban areola dan puting payudara.

Saat menyusui:

- a. Letakkan bayi menghadap perut/payudara, mulai dari payudara yang terakhir belum dikosongkan
- b. Posisi bayi sebaiknya menghadap ibu, dengan kepala bayi menghadap ke arah depan (ke arah payudara), sehingga telinga dan tangannya berada pada satu garis lurus.
- c. Payudara yang akan disusukan ke bayi haruslah payudara yang belum dikosongkan, agar dapat menjaga kelangsungan produksi ASI.

- d. Pegang payudara dengan ibu jari di atasnya dan jari lain menopang bagian bawah payudara.
- e. Rangsang bayi untuk membuka mulut dengan menyentuhkan puting payudara ke sisi mulutnya.
- f. Dekatkan dengan cepat kepala bayi ke payudara ibu, dengan puting dan areola dimasukkan ke mulut bayi. Bayi harus melekat pada areola (bagian hitam payudara) ibu, bukan pada putingnya saja, karenanya mulut bayi harus terbuka lebar.
- g. Setelah payudara yang dihisap bayi terasa kosong, lepaskan isapan bayi dengan menekan dagunya ke bawah atau jari kelingking ibu dimasukkan ke mulut bayi.
- h. Ibu dapat merasakan ketika payudaranya sudah benar-benar kosong karena susu akhir yang lebih kental sudah dihisap bayi. Pada saat inilah bayi dapat dilepaskan atau melepaskan hisapannya dari payudara ibu.
- i. Susui berikutnya mulai dari payudara yang belum dikosongkan.
- j. Keluarkan sedikit ASI dan oleskan pada puting dan areola (bagian hitam) sekitarnya, kemudian biarkan kering dengan sendirinya (jangan dilap).
- k. Sendawakan bayi. Bayi perlu disendawakan agar tidak memuntahkan ASI yang sudah diminumnya.

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Topik : Nifas
Sub Topik : KB Pascasalin
Sasaran : Ibu Nifas Ny. A
Tanggal : 17 April 2024
Tempat : Rumah Ny. A
Penyuluh : Chika Dwi Angraini

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah mendapatkan penyuluhan diharapkan ibu dan keluarga dapat memahami materi yang diberikan

2. Tujuan Khusus

Setelah selesai mengikuti penyuluhan ibu dapat segera memikirkan untuk memakai KB

B. Metode

Ceramah dan diskusi

C. Kegiatan Penyuluhan

No	Kegiatan	Pelaksanaan	Waktu	Kegiatan Sasaran
1.	Pembukaan	a. Memberi salam pembukaan b. Menyampaikan tujuan	2 menit	a. Menjawab salam b. Mendengarkan
2.	Penyampaian materi	a. Pengertian KB pascasalin b. Jenis-jenis KB pascasalin c. Manfaat /kegunaan KB	20 menit	a. Mendengarkan b. Memahami c. Bertanya jika ada materi yang tidak dimengerti
3.	Penutup	a. Melakukan evaluasi b. Memberikan salam penutup	3 menit	a. Menjawab b. Menjawab salam

D. Media

Leaflet

E. Evaluasi

Menanyakan kembali kepada ibu dan ibu menjelaskan kembali tentang :

1. Pengertian KB pascasalin
2. Jenis-jenis KB pascasalin
3. Manfaat / kegunaan KB

F. Materi

1. Definisi KB Pascasalin

KB Pasca Persalinan (KBPP) merupakan upaya pencegahan kehamilan dengan menggunakan metode/ alat/ obat kontrasepsi segera setelah melahirkan sampai dengan 42 hari/ 6 minggu setelah melahirkan.

2. Jenis dan Kegunaan

a. Amenore Laktasi

Mekanisme: Kontrasepsi MAL mengandalkan pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif untuk menekan ovulasi. Metode ini memiliki tiga syarat yang harus dipenuhi:

- 1) Ibu belum mengalami haid
- 2) Bayi disusui secara eksklusif dan sering, sepanjang siang dan malam
- 3) Bayi berusia kurang dari 6 bulan

3. Efektivitas: Risiko kehamilan tinggi bila ibu tidak menyusui bayinya secara benar. Bila dilakukan secara benar, risiko kehamilan kurang dari 1 di antara 100 ibu dalam 6 bulan setelah persalinan.

4. Keuntungan khusus bagi kesehatan: Mendorong pola menyusui yang benar, sehingga membawa manfaat bagi ibu dan bayi.

5. Efek samping: Tidak ada

1. Kondom

Mekanisme: Kondom menghalangi terjadinya pertemuan sperma dan sel telur dengan cara mengemas sperma di ujung selubung karet yang dipasang pada penis sehingga sperma tersebut tidak tercurah ke dalam saluran reproduksi perempuan.

Efektivitas: Bila digunakan dengan benar, risiko kehamilan adalah 2 di antara 100 ibu dalam 1 tahun.

Keuntungan khusus bagi kesehatan: Mencegah penularan penyakit menular seksual dan konsekuensinya (misal: kanker serviks).

Risiko bagi kesehatan: Dapat memicu reaksi alergi pada orang-orang dengan alergi lateks.

Efek samping: Tidak ada.

Mengapa beberapa orang menyukainya: Tidak ada efek samping hormonal, mudah didapat, dapat digunakan sebagai metode sementara atau cadangan (backup) sebelum menggunakan metode lain, dapat mencegah penularan penyakit meular seksual

Mengapa beberapa orang tidak menyukainya: Keberhasilan sangat dipengaruhi cara penggunaan, harus disiapkan sebelum berhubungan seksual.

2. Pil Progestin

Mekanisme: Minipil menekan sekresi gonadotropin dan sintesis steroid seks di ovarium, endometrium mengalami transformasi lebih awal sehingga implantasi lebih sulit, mengentalkan lendir serviks sehingga menghambat penetrasi sperma, mengubah motilitas tuba sehingga transportasi sperma terganggu. Pil diminum setiap hari. Efektivitas: Bila digunakan secara benar, risiko kehamilan kurang dari 1 di antara 100 ibu dalam 1 tahun.

Keuntungan khusus bagi kesehatan: Tidak ada. Risiko bagi kesehatan: Tidak ada.

Efek samping: Perubahan pola haid (menunda haid lebih lama pada ibu menyusui, haid tidak teratur, haid Keluarga Berencana Dan Kontrasepsi 71 6. 7. memanjang atau sering, haid jarang, atau tidak haid), sakit kepala, pusing, perubahan suasana perasaan, nyeri payudara, nyeri perut, dan mual.

Mengapa beberapa orang menyukainya: Dapat diminum saat menyusui, pemakaiannya dikendalikan oleh perempuan, dapat dihentikan kapanpun tanpa perlu bantuan tenaga kesehatan, dan tidak mengganggu hubungan seksual.

Mengapa beberapa orang tidak menyukainya: Harus diminum tiap hari.

3. Suntik 3 Bulan

Mekanisme: Suntikan progestin mencegah ovulasi, mengentalkan lendir serviks sehingga penetrasi sperma terganggu, menjadikan selaput rahim tipis dan atrofi, dan menghambat transportasi gamet oleh tuba. Suntikan diberikan 3 bulan sekali (DMPA).

Efektivitas: Bila digunakan dengan benar, risiko kehamilan kurang dari 1 di antara 100 ibu dalam 1 tahun. Kesuburan tidak langsung kembali setelah berhenti, biasanya dalam waktu beberapa bulan.

Keuntungan khusus bagi kesehatan: Mengurangi risiko kanker endometrium dan fibroid uterus. Dapat mengurangi risiko penyakit radang panggul simptomatik dan anemia defisiensi besi. Mengurangi gejala endometriosis dan krisis sel sabit pada ibu dengan anemia sel sabit.

Efek samping: Perubahan pola haid (haid tidak teratur atau memanjang dalam 3 bulan pertama, haid jarang, tidak teratur atau tidak haid dalam 1 tahun), sakit kepala, pusing, kenaikan berat badan, perut kembung atau tidak nyaman, perubahan suasana perasaan, dan penurunan hasrat seksual. Mengapa beberapa orang menyukainya: Tidak perlu diminum setiap hari, tidak mengganggu hubungan seksual, ibu dapat menggunakannya tanpa diketahui siapapun, menghilangkan haid, dan membantu meningkatkan berat badan.

Mengapa beberapa orang tidak menyukainya: Penggunaannya tergantung kepada tenaga kesehatan

4. Implant

Mekanisme: Kontrasepsi implan menekan ovulasi, mengentalkan lendir serviks, menjadikan selaput rahim tipis dan atrofi, dan mengurangi transportasi sperma. Implan dimasukkan di bawah kulit dan dapat bertahan hingga 3-7 tahun, tergantung jenisnya.

Efektivitas: Pada umumnya, risiko kehamilan kurang dari 1 di antara 100 ibu dalam 1 tahun.

Keuntungan khusus bagi kesehatan: Mengurangi risiko penyakit radang panggul simptomatik. Dapat mengurangi risiko anemia defisiensi besi.

Efek samping: Perubahan pola haid (pada beberapa bulan pertama: haid sedikit dan singkat, haid tidak teratur lebih dari 8 hari, haid jarang, atau tidak haid; setelah setahun: haid sedikit dan singkat, haid tidak teratur, dan haid jarang), sakit kepala, pusing, perubahan suasana perasaan, perubahan berat badan, jerawat (dapat membaik atau memburuk), nyeri payudara, nyeri perut, dan mual.

Mengapa beberapa orang menyukainya: Tidak perlu melakukan apapun lagi untuk waktu yang lama setelah pemasangan, efektif mencegah kehamilan, dan tidak mengganggu hubungan seksual.

Mengapa beberapa orang tidak menyukainya: Perlu prosedur bedah yang harus dilakukan tenaga kesehatan terlatih.

5. AKDR/IUD

Mekanisme: Dalam Rahim AKDR dimasukkan ke dalam uterus. AKDR menghambat (AKDR) kemampuan sperma untuk masuk ke tuba falopii, mempengaruhi fertilisasi sebelum ovum mencapai kavum uteri, mencegah sperma dan ovum bertemu, mencegah implantasi telur dalam uterus.

Efektivitas: Pada umumnya, risiko kehamilan kurang dari 1 di antara 100 ibu dalam 1 tahun. Efektivitas dapat bertahan lama, hingga 12 tahun.

Keuntungan khusus bagi kesehatan: Mengurangi risiko kanker endometrium.

Risiko bagi kesehatan: Dapat menyebabkan anemia bila cadangan besi ibu rendah sebelum pemasangan dan AKDR menyebabkan haid yang lebih banyak. Dapat menyebabkan penyakit radang panggul bila ibu sudah terinfeksi klamidia atau gonorea sebelum pemasangan.

Efek samping: Perubahan pola haid terutama dalam 3-6 bulan pertama (haid memanjang dan banyak, haid tidak teratur, dan nyeri haid).

Mengapa beberapa orang menyukainya: Efektif mencegah kehamilan, dapat digunakan untuk waktu yang lama, tidak ada biaya tambahan setelah pemasangan, tidak mempengaruhi menyusui, dan dapat langsung dipasang setelah persalinan atau keguguran.

Mengapa beberapa orang tidak menyukainya: Perlu prosedur pemasangan yang harus dilakukan tenaga kesehatan terlatih.