# DAFTAR PUSTAKA

1. Susiana S. Angka Kematian ibu : faktor penyebab dan upaya penanggulangannya. 2019.

2. Stuart gail W. *Pocket Guide to Psychiatric Nursing Atau Buku Saku Jiwa Alih Bahasa Ramona P.Kapooh Dan Egi Komara Yudha, Ed.5*. Jakarta: EGC; 2007.

3. Reiza Yaumil. “Budaya Nifas Masyarakat Indonesia, Perlu Tidak Dipertahankan?.” *eJournal Kedokt Indones 61*. 2018.

4. Anggraini Y. Asuhan kebidanan masa nifas Yogyakarta. *pustaka pelajar*. 2010.

5. Mochtar. *Sinopsis Obsentri Fisiologi Dan Obsentri Patofisiologi*. 3rd ed. Jakarta: EGC; 2011. http://katalog.pustaka.unand.ac.id/index.php?p=show\_detail&id=91319&keywords=. Accessed April 18, 2020.

6. Smeltzer S& B. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah.* Jakarta: EGC; 2010.

7. Kasdu. *Operasi Caesar Masalah Dan Solusinya. Puspa Sehat*. Jakarta: EGC; 2003.

8. Rasjidi dan imam. *Manual Seksio Sesarea & Laparotomi Kelainan Adneksa*. Jakarta: CV Sangung Seto.; 2009.

9. Potter dan Perry. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. 7th ed. Jakarta: Salemba Medika; 2009.

10. amalia TA. Diagnosis dan Tatalaksana Anemia Defisiensi Besi Diagnosis and Management of Iron Deficiency Anemia. *majority*. 2016.

11. RI Kesehatan. Hasil Utama Riskesdas 2018. 2018.

12. Aritha D FSU. Pengaruh Persalinan Terhadap Penurunan Kadar Hb Pada Ibu Bersalin di Rumah Sakit Umum Daerah Budhi Asih Jakarta Timur Tahun 2016. *Maj Kesehat Pharmamedik*. 2018.

13. Irianto K. Memahami Berbagai Macam Penyakit. *Bandung Alf*. 2014.

14. Profil Rumah Sakit Sekarwangi Kab Sukabumi. https://rsudsekarwangi.sukabumikab.go.id/. Accessed April 18, 2020.

15. Siwi, E dan Purwoastuti E. Asuhan Kebidanan Persalinan & Bayi Baru Lahir. *Yogyakarta: PUSTAKABARUPRESS*. 2015.

16. Saifuddin A. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2011.

17. Jitowiyono dan kristiyanasari. *Asuhan Keperawatan Post Operasi*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2012.

18. Nugroho Taufan. *Asuhan Perawatan Maternitas, Anak, Bedah Dan Penyakit Dalam.* Yogyakarta: Nuha Medika; 2012.

19. Mochtar R. *Sinopsis Obstetri (Jilid 1-2)*. Jakarta: EGC; 2012.

20. Hamilton. *Mobilisasi Dini*. Jakarta: Salemba Medika; 2010.

21. Mundy-Chrissie Gallacher. *Pemulihan Pasca Operasi Caesar*. Jakarta: Erlangga; 2005.

22. kementrian kesehatan. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2013. *Jakarta Badan Litbang Kesehat*. 2013.

23. Varney H. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. edisi 4 vo. Jakarta: EGC; 2007.

24. Frazer, Diane M., Cooper MA. *Buku Ajar Bidan Mayles. Diterjemahkan Oleh: Pamilih Eko Karyuni*. Jakarta: EGC; 2011.

25. *Buku Panduan Pelayanan Pasca Persalinan Dan Bayi Baru Lahir*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia; 2019.

26. Wahyuningsih H. Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui Kementrian Kesehatan Republik Indonesi. 2018.

27. Manuaba IB MC. *Pengantar Kuliah Obstetri.* Jakarta: EGC; 2007.

28. Arihta Dina SUF. *Pengaruh Persalinan Terhadap Penurunan Kadar HB Pada Ibu Bersalin Di Rumah Sakit Umum Daerah Budhi Asih Jakarta Timur Tahun 2016.* Jakarta: Pharma Medika; 2017.

29. Kaimudin N, Lestari H AJ. Skrining Dan Determinan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Sma Negeri 3 Kendari Tahun 2017. *J Ilm Mhs Kesehat Masy Unsyiah*. 2017.

30. Varney H. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Edition 4. Jakarta: EGC; 2007.

31. Inna A. Ibu Nifas dengan Anemia Sedang. *J UGM*. 2011.

32. sri handini pertiwi dkk. faktor faktor yang memperngaruhi proses laktasi ibu dengan bayi usia 0-6 bulan di desa cibeusi kecamatan jatinangor. *Fak ilmu keperawatan Unpad*. 2012.

33. Laksono RM I. Fentanyl Intratekal Mencegah Menggigil Pasca Anestesi Spinal pada Seksio Sesaria. *J Kedokt Brawijaya, Vol 27, No 1*. 2012.

34. Susilo H, , Henny Purwandari HMS. PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PEMULIHAN FUNGSI PERISTALTIK USUS PADA PASIEN POST OPERASI SECTIO CAESARIA DENGAN ANASTESI SAB. *J Sabhanga*. 2019;1 No.1:75.

35. Trisnawati F. *Asuhan Kebidanan Jilid I*. Jakarta: PT. Prestasi Pustakarya; 2012.

36. Rinata, Evi; Rusdyati, Tutik; Sari PA. Teknik Menyusui Posisi, Perlekatan Dan Keefektifan Menghisap-Studi Pada Ibu Menyusui Di Rsud Sidoarjo. *Pros Semin Nas Int*. 2016.

37. UNSAID. Paket Modul Kegiatan Inisiasi Menyusu Dini dan ASI Ekslusif 6 Bulan. 2008.

Lampiran 1

**LEMBAR OBSERVASI**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tgl** | **Jam**  | **TD****(mmHg)** | **N****(x/m)** | **RR****(x/m)** | **S****(ºC)** | **TFU** | **Perdarahan**  | **Ket** |
| 5 februari 2020 | 15.15 | 120/80 | 80 | 21 | 36.5 | Sepusat | 30 cc |  |
|  | 15.30 | 120/80 | 82 | 20 |  | Sepusat |  |  |
|  | 15.45 | 120/90 | 81 | 20 |  | Sepusat |  |  |
|  | 16.00 | 120/80 | 80 | 22 | 36.6 | Sepusat | 25 cc |  |
|  | 16.15 | 110/80 | 82 | 21 |  | Sepusat |  |  |
|  | 16.30 | 110/80 | 80 | 21 |  | Sepusat |  |  |
|  | 16.45 | 120/80 | 80 | 22 |  | Sepusat |  |  |
|  | 17.00 | 120/80 | 82 | 20 | 36.0 | Sepusat | 30 cc |  |
|  | 17.15 | 120/70 | 81 | 21 |  | Sepusat |  |  |
|  | 17.30 | 120/80 | 81 | 20 |  | Sepusat |  |  |
|  | 17.45 | 110/80 | 82 | 20 |  | Sepusat |  |  |
|  | 18.00 | 110/80 | 82 | 19 | 36.5 | Sepusat | 50 cc |  |
|  | 18.30 | 120/80 | 80 | 20 |  | 1 jari dibwh pusat |  |  |
|  | 19.00 | 120/80 | 82 | 211 | 36.6 | 1 jari dibwh pusat | 25 cc  |  |

Lampiran 2

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**

Topik : Teknik Menyusui yang benar

Sasaran : Ny.D

Hari/tanggal : Kamis, 6 Februari 2020

Waktu : 20 menit

Tempat : Ruang Nifas (Raden Dewi Sartika)

Penyuluh : Nurrima Melani

1. **Tujuan Umum**

Setelah mendapatkan penyuluhan diharapkan ibu dapat mempraktekan cara menyusui dengan benar.

1. **Tujuan Khusus**

Setelah selesai mengikuti penyuluhan peserta diharapkan mampu :

1. Menjelaskan pengertian cara menyusui yang benar
2. Mengetahui posisi dan perlekatan menyusui yang benar
3. Mengetahui tentang persiapan memperlancar pengeluaran ASI
4. Mengetahui langkah-langkah menyusui yang benar
5. Mengetahui tanda-tanda bayi telah mendapat cukup asi.
6. Mengetahui hal-hal yang perlu diingat dalam menyusui.
7. Mengetahui dan memahami manfaat dari cara menyusui yang benar.
8. **Isi Materi**
9. Pengertian teknik menyusui yang benar.
10. Posisi dan perlekatan menyusui.
11. Persiapan memperlancar pengeluaran ASI.
12. Langkah –langkah menyusui yang benar.
13. Tanda-tanda bayi telah mendapat cukup asi.
14. Hal-hal yang perlu diingat dalam menyusui.
15. Manfaat dari cara menyusui yang benar.
16. **Metode**

Demonstrasi

1. **Media dan Alat**

Bantal

1. **Rencana Evaluasi**
2. Mengapa teknik menyusui harus dilakukan dengan benar?
3. Apa yang harus dilakukan ibu sebelum melakukan teknik menyusui yang benar?
4. Bagimana posisi ibu dan bayi saat menyusui yang benar?
5. Apa tanda dari bayi menghidap dengan benar?
6. Apa tujuan dan bagaimana cara menyendawakan bayi?
7. **Rencana Kegiatan**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Tahapan Kegiatan** | **Pelaksanaan** | **Kegiatan Sasaran** | **Waktu** |
| 1. | Pembukaan | 1. Memberikan salam
2. Memperkenalkan diri
3. Kontrak waktu
4. Menyampaikan Tujuan Umum dan Tujuan Khusus
 | 1. Menjawab salam
2. Menerima kehadiran penyuluh
3. Memperhatikan saat penyuluh menyampaikan tujuannya
 | 2 menit |
| 2. | Isi | Pelaksaan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur.Isi Materi:1. Pengertian teknik menyusui yang benar.
2. Posisi dan perlekatan menyusui.
3. Persiapan memperlancar pengeluaran ASI.
4. Langkah –langkah menyusui yang benar.
5. Tanda-tanda bayi telah mendapat cukup asi.
6. Hal-hal yang perlu diingat dalam menyusui.
7. Manfaat dari cara menyusui yang benar.
 | Menyimak dan memperhatikan. | 10 menit |
| 3. | Evaluasi |  Games dan tanya jawab  | 1. Memberikan kesempatan pada peserta untuk bertanya jika terdapat hal-hal yang belum jelas.
2. Memberi kesempatan kepada peserta untuk mempraktekan kembali.
3. Peserta mengerti seluruh materi penyuluhan yang telah disampaikan
 | 5 menit |
| 4. | Penutup | 1. Kesimpulan
2. Memberikan salam
 | 1. Menjawab pertanyaan yang diberikan penyuluh
2. Mendengarkan kesimpulan
3. Menjawab salam
 | 3 menit |

1. **Daftar Pustaka**

Dewi Vivian Nanny Lia, Tri Sunarsih. 2011. *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Salemba Medika: Jakarta

Syafrudin, dkk. 2011. *Untaian Materi Penyuluhan KIA (Kesehatan Ibu dan Anak).*CV. Trans Info Media: Jakarta.

**MATERI**

**TEKNIK MENYUSUI YANG BENAR**

1. **Pengertian Teknik Menyusui dengan Benar**

Teknik menyusui dengan benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar. Teknik menyusui dengan benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar. Teknik menyusui dengan benar adalah kegiatan yang menyenangkan bagi ibu sekaligus memberikan manfaat yang tidak terhingga pada anak dengan cara yang benar.

Memberi ASI dalam suasana yang santai bagi ibu dan bayi. Buat kondisi ibu nyaman mungkin. Selama beberapa minggu pertama, bayi perlu diberi ASI setiap 2,5-3 jam sekali. Menjelang akhir minggu ke enam, sebagian besar kebutuhan bayi akan ASI setiap 4 jam sekali. Jadwal ini baik sampai berumur antara 10-12 bulan. Pada usia ini sebagian besar bayi tidur sepanjang malam sehingga tidak perlu lagi memberi makan di malam hari.

Tujuan menyusui dengan benar adalah untuk merangsang produksi susu dan memperkuat refleks menghisap bayi. Jadi, Teknik Menyusui dengan Benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan posisi ibu yang benar, sehingga memudahkan bayi untuk menyusu.

1. **Posisi dan Perlekatan Menyusui**

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



Gambar 1. Posisi menyusui sambil berdiri yang benar



Gambar 2. Posisi menyusui sambil duduk yang benar



Gambar 3. Posisi menyusui sambil rebahan yang benar

Ada posisi khusus yang berkaitan dengan situasi tertentu seperti ibu pasca operasi sesar. Bayi diletakkan disamping kepala ibu dengan posisi kaki diatas. Menyusui bayi kembar dilakukan dengan cara seperti memegang bola bila disusui bersamaan, dipayudara kiri dan kanan. Pada ASI yang memancar (penuh), bayi ditengkurapkan diatas dada ibu, tangan ibu sedikit menahan kepala bayi, dengan posisi ini bayi tidak tersedak.



Gambar 4. Posisi menyusui balita pada kondisi normal



Gambar 5. Posisi menyusui bayi baru lahir yang benar di ruang perawatan



Gambar 6. Posisi menyusui bayi baru lahir yang benar di rumah



Gambar 7. Posisi menyusui bayi bila ASI penuh



Gambar 8. Posisi menyusui bayi kembar secara bersamaan

1. **Persiapan Memperlancar Pengeluaran ASI**

Persiapan mempelancar pengeluaran ASI dilaksanakan dengan jalan :

* + - 1. Membersihkan putting susu dengan air atau minyak , sehingga epital yang lepas tidak menumpuk.
			2. Putting susu di tarik-tarik setiap mandi, sehingga menonjol untuk memudahkan isapan bayi.
			3. Bila putting susu belum menonjol dapat memakai pompa susu.
1. **Langkah –Langkah Menyusui yang Benar**
2. Cuci tangan dengan air bersih dan menggunakan sabun.
3. Peras sedikit ASI dan oleskan disekitar puting .
4. Duduk atau berbaring sesuai posisi yang nyaman untuk ibu. Jangan hanya leher dan bahunya saja, kepala dan tubuh bayi harus lurus dan hadapkan bayi kedada ibu, sehingga hidung bayi berhadapan dengan putting susu, biarkan bibir bayi menyentuh putting susu ibu dan tunggu sampai terbuka lebar .
5. Segera dekatkan bayi ke payudara sedemikian rupa sehingga bibir bawah bayi terletak dibawah puting susu. Cara meletakan mulut bayi dengan benar yaitu dagu menempel pada payudara ibu, mulut bayi terbuka lebar dan bibir bayi membuka lebar.
6. Bayi disusui secara bergantian dari payudara sebelah kiri lalu kesebelah kanan sampai bayi merasa kenyang.
7. Setelah selesai menyusui, mulut bayi dan kedua pipi bayi dibersihkan dengan lap bersih yang telah direndam dengan air hangat.
8. Bila kedua payudara masih ada sisa ASI tahan puting susu dengan kain supaya ASI berhenti keluar.

 

Gambar 9. Cara meletakan bayi



Gambar 10. Cara memegang payudara



 Gambar 11. Cara merangsang mulut bayi



 Gambar 12. Perlekatan benar



 Gambar 13. Perlekatan salah

1. **Tanda-Tanda Bayi Telah Mendapat Cukup ASI**

Menyusui dengan tekhnik yang tidak benar dapat mengakibatkan puting susu menjadi lecet dan asi tidak keluar secara optimal sehingga mempengaruhi produksi ASI selanjut nya atau bayi enggan menyusu. Apabila bayi telah menyusui dengan benar, maka akan memperlihatkan tanda-tanda sebagai berikut:

1. Bayi tampak tenang.
2. Badan bayi menempel pada perut ibu.
3. Mulut bayi terbuka lebar.
4. Dagu bayi menempel pada payudara ibu.
5. Hidung bayi mendekati dan kadang-kadang menyentuh payudara ibu.
6. Mulut bayi mencakup sebanyak mungkin aerola ( tidak hanya putting saja), lingkar aerola atas terlihat lebih banyak bila dibandingkan dengan lingkar aerola bawah.
7. Lidah bayi menopang putting dan aerola bagian bawah .
8. Bibir bawah bayi melengkung keluar.
9. Bayi tampak menghisap kuat dengan irama perlahan.
10. Puting susu tidak terasa nyeri.
11. Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus.
12. Kepala bayi agak menengadah.
13. Bayi menghisap kuat dan dalam secara perlahan dan kadang disertai dengan berhenti sesaat.



1. **Hal-Hal yang Perlu Diingat dalam Menyusui**

 Sebaiknya tindakan menyusui bayi dilakukan disetiap bayi membutuhkan karena bayi akan menentukan sendiri kebutuhannya. Ibu harus menyusui bayinya bila bayi menangis bukan karena penyebab lain (BAK, kepanasan/kedinginan, atau sekedar ingin didekap) atau ibu sudah merasa perlu menyusui bayinya. Bayi yang sehat dapat mengosongkan satu payudara sekitar 5-7 menit dan ASI dalam lambung bayi akan kosong dalam waktu 2 jam. Pada awalnya, bayi tidak memiliki pola yang teratur dalam menyusui dan akan mempunyai pola tertentu setelah 1-2 minggu kemudian.

Menyusui yang dijadwal akan berakibat kurang baik karena isapan bayi sangat berpengaruh pada rangsangan produksi ASI selanjutnya. Dengan menyusui tanpa jadwal dan sesuai kebutuhan bayi, akan mencegah timbulnya masalah menyusui. Ibu yang bekerja dianjurkan agar lebih sering menyusui pada malam hari. Bila sering disusukan pada malam hari akan memicu produksi ASI.

Untuk menjaga keseimbangan ukuran kedua payudara, maka sebaiknya setiap kali menyusui harus dengan kedua payudara. Pesankan kepada ibu agar berusaha menyusui sampai payudara terasa kosong, agar produksi ASI menjadi lebih baik. Setiap kali menyusui, dimulai dengan payudara yang terakhir disusukan. Selama masa menyusui sebaiknya ibu menggunakan bra yang dapat menyangga payudara, tetapi tidak terlalu ketat.

1. **Manfaat dari Cara Menyusui yang Benar**
2. Puting susu ibu tidak lecet.
3. Ibu tidak terlalu merasa lelah.
4. ASI keluar dengan optimal.
5. Refleks hisap yang baik.
6. Adanya ikatan cinta.

Lampiran 3

 **SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**

Topik : Asi Ekslusif

Sasaran : Ny.D

Hari/tanggal : Kamis , 6 Februari 2020

Waktu : 10 menit

Tempat : Ruang Nifas (Raden Dewi Sartika)

Penyuluh : Nurrima Melani

1. **Tujuan Umum**

Setelah penyuluhan diharapkan ibu dapat memberi ASI Ekslusif untuk bayi dan bayi mendapatkan ASI secara aktif

1. **Tujuan Khusus**

Setelah penyuluhan diharapkan peserta dapat memahami mengenai:

* 1. Pengertian ASI Ekslusif dan Kandungan ASI
	2. Tujuan dan Manfaat
	3. Langkah – Langkah Menyusui yang baik dan Benar
	4. Cara memperbanyak ASI
1. **Isi Materi**
	1. Pengertian ASI Ekslusif dan Kandungan ASI
	2. Tujuan dan Manfaat
	3. Langkah – Langkah Menyusui yang baik dan Benar
	4. Cara memperbanyak ASI
2. **Metode**

Ceramah

1. **Media dan Alat**

Leaflet

1. **Rencana Evaluasi**

Memberikan pertanyaan kepada ibu mengenai penkes yang telah disampaikan.

1. **Rencana Kegiatan**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Tahapan****Kegiatan** | **Pelaksanaan** | **Kegiatan Sasaran** | **Waktu** |
| 1 | Pendahuluan | 1. Pemberian Salam
2. Memperkenalkan diri
3. Menjelaskan tujuan penyuluhan
 | Mendengarkan Komunikator | 1 menit |
| 2 | Inti | * 1. Pengertian ASI Ekslusif dan Kandungan ASI
	2. Tujuan dan Manfaat
	3. Langkah – Langkah Menyusui yang baik dan Benar
	4. Cara memperbanyak ASI
 | Mendengarkan Komunikator | 5 menit  |
| 3 | Evaluasi | 1. Melakukan evaluasi dengan memberikan pertanyaan
 | Komunikator menjawab pertanyaan | 2 Manit |
| 4 | Penutup | 1. Menyampaikan kesimpulan
2. Memberikan media leaflet kepada peserta
3. Menutup dengan salam
 | Peserta akan menyampaikan kesimpulan | 2 Menit |

**MATERI**

**ASI EKSLUSIF**

1. **Pengertian ASI Ekslusif**

ASI Ekslusif adalah Pemberian ASI selama 6 bulan tanpa dicampur dengan tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu, dan sebagainya. Kandungan - Kandungan ASIEkslusif seperti:

1. Karbohidrat
2. Protein
3. Lemak
4. Vitamin D, A, B, C, dan E
5. Mineral
6. **Tujuan dan Manfaat**
7. Bagi Ibu
8. Mengurangi biaya pengeluaran karena ASI tidak dibeli
9. Mencegah kanker payudara
10. Mengurangi resiko anemia
11. Menyusui secara teratur akan menurunkan berat badan ibu secara bertahap
12. Bagi Bayi
13. Sebagai antibody
14. Mudah dicerna dan diserap oleh usus bayi
15. Adanya ikatan antara Ibu dan Bayi
16. **Langkah – Langkah Menyusui**
17. Sebelum menyusui, ASI dikeluarkan sedikit kemudian dioleskan pada putting
18. Gunakan bantal atau selimut untuk menopang bayi, bayi ditidurkan diatas pangkuan ibu
19. Tangan kanan menyangga payudara kiri dan keempat jari dan ibu jari menekan bagian atas areola
20. Bayi diberi rangsangan untuk membuka mulut (Rooting Refleks) dengan cara menyentuh pipi dengan putting susu
21. Setelah bayi membuka mulut, dengan cepat kepala bayi didekatkan ke payudara ibu dengan putting serta areola dimasukkan ke mulut bayi
22. **Cara Memperbanyak ASI**
23. Menyusui sesering mungkin
24. Motivasi yang kuat untuk menyusui bayi
25. Pemeriksaan payudara untuk meningkatkan produksi ASI juga dapat direncanakan dari jauh hari
26. Sehabis dilahirkan bayi langsung diperkenalkan dengan payudara

Untuk mengatasi keterbatasan ASI, perbanyak makan daun katuk, bayam, daun turi (sayuran hijau lainnya.

Lampiran 4

**SATUAN ACARA PENYULUHAN(SAP)**

Topik : Nutrisi Ibu Menyusui

Sasaran : Ny.D

Hari/tanggal : Kamis , 6 Februari 2020

Waktu : 20 menit

Tempat : Ruang Nifas (Raden Dewi Sartika)

Penyuluh : Nurrima Melani

1. **Tujuan Umum**

Setelah dilakukan pembelajaran diharapkan ibu mampu memahami dan mengerti tentang nutrisi ibu menyusui.

1. **Tujuan Khusus**

Setelah diberi pembelajaran ibu mampu:

* 1. Menjelaskan pengertian Nutrisi ibu menyusui dengan benar
	2. Menyebutkan tentang nutrisi ibu menyusui
	3. Mengetahui jenis makanan yang baik di konsumsi ibu menyusui dengan benar
	4. Mengetahui hal-hal yang harus dihindari ibu menyusui dengan benar
1. **Isi Materi**

Terlampir

1. **Metode**
	1. Ceramah
	2. Tanya Jawab
2. **Media dan Alat**

Buku KIA

1. **Rencana Evaluasi**
2. Jelaskan pengertian Nutrisi Ibu Menyusui?
3. Jenis makanan apa saja yang dianjurkan ibu menyusui?
4. Sebutkan apa saja yang tidak boleh di konsumsi ibu menyusui?
5. Apa saja manfaat nutrisi ibu menyusui?
6. Hal-hal yang harus dihindari ibu menyusui?
7. **Rencana Kegiatan**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Tahapan Kegiatan** | **Penatalaksan** | **Kegiatan Sasaran** | **Waktu** |
| 1 | Pembukaa | 1. Salam Pembuka
2. Perkenalan Diri
3. Penyampaian Tujuan Penuluhan
 | 1. Menjawab salam
2. Mendengarkan
3. Memerhatikan
 | 3 Menit  |
| 2 | Inti | 1. Menjelaskan pengertian Nutrisi ibu menyusui
2. Menanyakan kembali materi yang diberikan
3. Memberi kesempatan kepada ibu untuk bertanya tentang materi yang belum jelas
4. Mengulang materi yang belum jelas
 | a. Mendengarkanb. Aktif bertanya | 15 Menit  |
| 3 | Penutup | a. Menyimpulkan b. Ucapan Terima kasihc. Salam | 1. Mendengarkan
2. Menjawab salam
 | 2 menit  |

1. **Daftar Pustaka**

Arisma. 2004 : *Gizi Dalam Kehidupan.* EGC :Jakarta

Paath.Erna Fracin.2004 : *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi.* EGC : Jakarta

Sjahmin Mochji. B.Sc 2007 : *Ilmu Gizi* 1. Gizi Bharata Niaga Media : Jakarta

**MATERI**

**NUTRISI IBU MENYUSUI**

* 1. **Pengertian Nutrisi Ibu Menyusui**

Nutrisi adalah suatu yang dibutuhkan manusia untuk fungsi normal dari sistem tubuh, pertumbuhan, pemeliharaan, dan kesehatan. Menyusui adalah proses pemberian susu kepada bayi atau anak kecil dengan air susu ibu (ASI) dari payudara ibu.

* 1. **Nutrisi Ibu Menyusui**

Pemenuhan kebutuhan Nutrisi pada ibu menyusui seperti kebutuhan, daging, makanan laut, telur, kacang-kacangan, tahu, dan berbagai produk susu. Ibu menyusui membutuhkan cairan 2 liter air setidaknya 3-4 jenis makan kaya kalsium setiap hari.

* 1. **Kebutuhan Gizi bagi Ibu Menyusui**
	2. **Kalori**

Pada umumnya wanita menyusui memerlukan tambahan 500 kalori di atas kebutuhan hariannya.

* 1. **Protein**

Apabila ibu kurang mengkonsumsi protein maka produksi air susu pun berkurang, cadangan protein dalam tubuh juga akan berkurang. Bahan makanan sebagai sumber protein adalah ikan dan seafood, unggas, daging sapi, hati, telur, jenis kacang, susu dan produk olahannya seperti keju dan yogurt

* 1. **DHA**

Asam lemak doksahexsaenoat (DHA) amat penting bagi perkembangan daya lihat dan mental bayi. Bahan makanan yang mengandung DHA adalah daging, hati, padi-padian, kacang polong, dan kentang

* 1. **Karbohidrat**

Karbohidrat kompleks adalah satu sumbervitamin B dan mineral terbaik untuk pertubuhan bayi.

* 1. **Cairan**

Minumlah delapan gelas perhari atau lebih jika udara panas, banyak berkeringat dan demam.

* 1. **Sayur-sayuran dan Buah-Buahan**

Jumlah kebutuhan adalah 3 porsi sehari, baik sayura berwarna hijau maupun sayuran dan buah – buahan berwarna kuning.

* 1. **Kalsium**

Kalsium banyak membantu pertumbuhan tulang dan gigi, serta meningkatkan fungsi otot dan syaraf.

* 1. **Makanan yang tidak boleh dikonsumsi ibu menyusui**
	2. Makan yang terlalu pedas
	3. Makanan yang terlalu asam
	4. Makanan yang banyak mengandung MSG
	5. **Kebutuhan unsur-unsur gizi bagi wanita menyusui**

Sama halnya dengan waktu hamil, wanita yang sedang menyusui juga memerlukan unsur-unsur gizi dalam jumlah yang banyak bahkan lebih banyak dari semasa hamil.

Lampiran 5

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**

Topik : Penggunaan Metode Kangguru

Sasaran : Ny.D

Hari/tanggal : Jumat , 7 Februari 2020

Waktu : 15 menit

Tempat : Ruang Nifas (Raden Dewi Sartika)

Penyuluh : Nurrima Melani

1. **Tujuan Umum**

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan ibu dapat mengerti dan memahami tentang penggunaan metode kangguru pada bayi dengan BBLR.

1. **Tujuan Khusus**

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan ibu dan suami mampu menjelaskan kembali dan mempraktikan penggunaan metode kangguru.

1. **Isi Materi**

Terlampir

1. **Metode**

Demonstrasi

1. **Media dan Alat**

Kain gendongan

1. **Rencana Evaluasi**
2. Apa yang dimaksud dengan metode kangguru?
3. Apa manfaat dari metode kangguru?
4. Bagaimana cara melakukan metode kangguru?
5. **Rencana Kegiatan**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Tahapan Kegitian** | **Penatalaksanaan** | **Kegiatan Peserta** | **Waktu** |
| 1. | Pembukaan  | 1. Penyampaian salam.
2. Menjelaskan topik penyuluhan.
 | 1. Menjawab salam.
2. Memperhatikan.
 | 1 Menit |
| 2. | Kegiatan Inti | Penyampaian materi1. Pengertian metode kangguru
2. Cara melakukan metode kangguru
 | 1. Mengikuti intruksi petugas.
2. Demonstrasi.
 | 10 menit  |
| 3. | Penutup  | * 1. Evaluasi tanya jawab
	2. Memberi kesimpulan
	3. Salam penutup
 | 1. Aktif bertanya.
2. Menjawab pertanyaan petugas.
3. Menjawab salam.
 | 4 menit  |

1. **Daftar Pustaka**

Perkumpulan. 2002. Petunjuk Praktis metode kangguru. Jakarta. EGC

**MATERI**

**PERAWATAN METODE KANGGURU**

1. **Pengertian**

Perawatan dengan metode kangguru merupakan salah satu cara yang sederhana dan terbukti untuk memenuhi sebagian besar kebutuhan dasar bayi, antara lain kehangatan, ASI, perlindungan infeksi, dan stimulasi. PMK adalah perawatan untuk bayi prematur dengan melakukan kontak langsung antara kulut bayi dan kulit ibu.

Hal yang penting dalam upaya melakukan PMK adalah:

1. Kontak badan langsung antara bayi dan ibu secara berkelanjutan.
2. Pemberian ASI Eksklusif.
3. Dimulai dilakukan di rumah sakit dan dilanjutkan dirumah.
4. Bayi dengan BBLR dapat dipulangkan lebih dini.
5. Setelah di rumah, ibu perlu dukungan dan tindak lanjut yang memadai.
6. Metode ini merupakan metode yang sederhana dan manusiawi, namun efektif untuk menghindari bayi prematur.
7. **Syarat PMK**
8. Kebuthan ibu diantaranya ruangan, tempat tidur, pakaian untuk ibu, support binder atau kain pengikat untuk menahan bayi agar tetap posisi PMK.
9. Ibu dan bayi dalam keadaan baik
10. **Cara melakukan PMK**
11. Bayi diposisikan di antara kedua payudara ibu dalam posisi tegak, dada bayi menempel kepada dada ibu
12. Bayi perlu diajuhkan dari kontak kulit langsung hanya pada saat: mengganti popok, perawatan tali pusat, dan pemeriksaan klinis.
13. Ibu tidur bersama bayinya dalam posisi berbaring atau setengan terlentang dalam posisi kangguru.
14. Kontak kulit langsung dilakukan secara bertahap, perlahan-lahan dari perawatan konvensional ke PMK .
15. Anggota keluarga lain dapat menggantikan ibu bila diperlukan.

Lampiran 6

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**

Topik : Tanda Bahaya Masa Nifas

Sasaran : Ny.D

Hari/tanggal : Jumat , 7 Februari 2020

Waktu : 20 menit

Tempat : Ruang Nifas (Raden Dewi Sartika)

Penyuluh : Nurrima Melani

1. **Tujuan Umum**

 Setelah mengikuti penyuluhan, ibu dapat mengenali dan memahami tanda bahaya pada masa nifas.

1. **Tujuan Khusus**

Setelah dilakukan pembelajaran, diharapkan ibu dapat melakukan :

* + 1. Mengetahui arti dari tanda bahaya masa nifas.
		2. Mengetahui macam-macam tanda bahaya nifas.
		3. Mengetahui upaya mencegah dan mengatasi tanda bahaya nifas.
1. **Isi Materi**

Terlampir

1. **Metode**

Ceramah

1. **Media dan alat**

Buku KIA

1. **Rencana Evaluasi**

Dengan mengajukan pertanyaan :

* 1. Jelaskan pengertian tanda bahaya nifas ?
	2. Apa saja macam-macam tanda bahaya nifas ?
	3. Apa saja upaya mencegah dan mengatasi tanda bahaya nifas ?
1. **Rencana Kegitan**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Tahapan Kegiatan** | **Penatalaksanaan** | **Kegiatan Sasaran** | **Waktu** |
| 1.  | Pembukaan  | Mengucapkan salam   | Menjawab salam  | 2 menit  |
| 2.  | Inti  | 1. Menjelaskan pengertian tanda bahaya nifas
2. Menjelaskan macam-macam tanda bahaya nifas
3. Menjelaskan upaya mencegah dan mengatasi tanda bahaya nifas
 | Mendengarkandan memperhatikan  | 10 menit |
| 3.  | Penutup  | 1. Mempersilahkan ibu untuk bertanya bila ada yang belum dipahami
2. Menutup dengan mengucapkan salam
 | Bertanya danMenjawab salam  | 3 menit  |

1. **Daftar Pustaka**

Wahyuni ED. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Society. 2018;1–286.

**MATERI**

**TANDA-TANDA BAHAYA MASA NIFAS**

1. **Pengertian**

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

1. **Tanda-tanda bahaya postpartum, adalah sebagai berikut:**
2. Perdarahan Postpartum

Perdarahan postpartum dapat dibedakan menjadi sebagai berikut:

1. Perdarahan postpartum primer (Early Postpartum Hemorrhage) adalah perdarahan lebih dari 500-600 ml dalam masa 24 jam setelah anak lahir, atau perdarahan dengan volume seberapapun tetapi terjadi perubahan keadaan umum ibu dan tanda-tanda vital sudah menunjukkan analisa adanya perdarahan. Penyebab utama adalah atonia uteri, retensio placenta, sisa placenta dan robekan jalan lahir. Terbanyak dalam 2 jam pertama.
2. Perdarahan postpartum sekunder (Late Postpartum Hemorrhage) adalah perdarahan dengan konsep pengertian yang sama seperti perdarahan postpartum primer namun terjadi setelah 24 jam postpartum hingga masa nifas selesai. Perdarahan postpartum sekunder yang terjadi setelah 24 jam, biasanya terjadi antara hari ke 5 sampai 15 postpartum. Penyebab utama adalah robekan jalan lahir dan sisa placenta. Semua ibu postpartum harus dipantau dengan ketat untuk mendiagnosis perdarahan postpartum.
3. Infeksi pada masa postpartum

 Beberapa bakteri dapat menyebabkan infeksi setelah persalinan. Infeksi alat genital merupakan komplikasi masa nifas. Gejala umum infeksi berupa suhu badan panas, malaise, denyut nadi cepat.

1. Sub involusi uterus (Pengecilan uterus yang terganggu)

Involusi adalah keadaan uterus mengecil oleh kontraksi rahim dimana berat rahim dari 1000 gram saat setelah bersalin, menjadi 40-60 mg pada 6 minggu kemudian. Bila pengecilan ini kurang baik atau terganggu di sebut sub involusi (Mochtar, 2002). Faktor penyebab sub involusi, antara lain: sisa plasenta dalam uterus, endometritis, adanya mioma uteri (Prawirohardjo, 2007). Pada keadaan sub involusi, pemeriksaan bimanual di temukan uterus lebih besar dan lebih lembek dari seharusnya, fundus masih tinggi, lochea banyak dan berbau, dan tidak jarang terdapat pula perdarahan (Prawirohardjo, 2007). Pengobatan di lakukan dengan memberikan injeksi Methergin setiap hari di tambah dengan Ergometrin peroral. Bila ada sisa plasenta lakukan kuretase. Berikan Antibiotika sebagai pelindung infeksi (Prawirohardjo, 2007). Bidan mempunyai peran untuk mendeteksi keadaan ini dan mengambil keputusan untuk merujuk pada fasilitas kesehatan rujukan.

1. Pusing dan lemas yang berlebihan

 Sakit kepala, nyeri epigastrik, dan penglihatan Kabur Menurut Manuaba (2008), pusing merupakan tanda-tanda bahaya pada nifas. Pusing bisa disebabkan oleh tekanan darah tinggi (Sistol ≥140 mmHg dan distolnya ≥90 mmHg). Pusing yang berlebihan juga perlu diwaspadai adanya keadaan preeklampsi/eklampsi postpartum, atau keadaan hipertensi esensial. Pusing dan lemas yang berlebihan dapat juga disebabkan oleh anemia bila kadar haemoglobin <10 gr%. Lemas yang berlebihan juga merupakan tanda-tanda bahaya, dimana keadaan lemas dapat disebabkan oleh kurangnya istirahat dan kurangnya asupan kalori sehingga ibu kelihatan pucat, tekanan darah rendah. Upaya penatalaksanaan pada keadaan ini dengan cara sebagai berikut:

* 1. Mengkonsumsi tambahan 500 kalori tiap hari.
	2. Makan dengan diet berimbang untuk mendapatkan protein, mineral dan vitamin yang cukup.
	3. Minum sedikitnya 3 liter setiap hari.
	4. Minum suplemen zat besi untuk menambah zat besi setidaknya selama 40 hari pasca bersalin.
	5. Minum suplemen kapsul vitamin A (200.000 IU), untuk meningkatkan daya tahan tubuh, mencegah infeksi, membantu pemulihan keadaan ibu serta mentransmisi vitamin A kepada bayinya melalui proses menyusui.
	6. Istirahat yang cukup untuk mencegah kelelahan yang berlebihan. Kurang istirahat akan mempengaruhi produksi ASI dan memperlambat proses involusi uterus.
1. Suhu Tubuh Ibu > 38˚C

 Dalam beberapa hari setelah melahirkan suhu badan ibu sedikit meningkat antara 37,˚C-37,8˚C oleh karena reabsorbsi proses perlukaan dalam uterus, proses autolisis, proses iskemic serta mulainya laktasi, dalam hal ini disebut demam reabsorbsi. Hal ini adalah peristiwa fisiologis apabila tidak diserta tanda-tanda infeksi yang lain. Namun apabila terjadi peningkatan melebihi 38,0˚C berturut-turut selama 2 hari kemungkinan terjadi infeksi. Infeksi nifas adalah keadaan yang mencakup semua peradangan alat-alat genetalia dalam masa nifas (Mochtar, 2002). Penanganan umum bila terjadi demam adalah sebagai berikut.

* 1. Istirahat baring
	2. Rehidrasi peroral atau infus
	3. Kompres hangat untuk menurunkan suhu

Payudara yang berubah menjadi merah, panas, dan terasa sakit. Keadaan ini dapat disebabkan oleh payudara yang tidak disusu secara adekuat, putting susu yang lecet, BH yang terlalu ketat, ibu dengan diet yang kurang baik, kurang istirahat, serta anemia. Keadaan ini juga dapat merupakan tanda dan gejala adanya komplikasi dan penyulit pada proses laktasi, misalnya pembengkakan payudara, bendungan ASI, mastitis dan abses payudara.

Lampiran 7

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**

Topik : Teknik Perawatan Payudara Pada Ibu Menyusui

Sasaran : Ny.D

Hari/tanggal : Jumat, 7 Februari 2020

Waktu : 20 menit

Tempat : Ruang Nifas (Raden Dewi Sartika)

Penyuluh : Nurrima Melani

1. **Tujuan Umum**

Setelah mendapatkan penyuluhan tentang perawatan payudara pada ibu nifas diharapkan, peserta mampu melakukan perawatan payudara sendiri.

1. **Tujuan Khusus**

Pada akhir pertemuan dapat menyebutkan tujuan dan perawatan payudara, peserta dapat menyebutkan alat-alat yang dibutuhkan untuk perawatan payudara, peserta dapat mendemonstrasikan cara perawatan payudara seperti yang telah di praktekan oleh peyuluh.

1. **Isi Materi**
2. Perawatan payudara pada ibu menyusui
3. Tujuan perawatan payudara
4. Teknik perawataan payudara
5. **Metode**

 Ceramah, tanya jawab

1. **Media dan Alat**

Leaflet

1. **Rencana Evaluasi**

Memperagakan

1. **Rencana Kegiatan**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Tahapan Kegiatan** | **Pelaksanaan** | **Kegiatan Sasaran** | **Waktu** |
| 1. | Pendahuluan | Pembukaan, Pembacaan Salam | 1. Membalas salam
2. Mendengarkan memberi respon
 | 2 menit |
| 2. | Inti | 1. Perawatan payudara pada ibu menyusui
2. Tujuan perawatan payudara
3. Teknik perawatan payudara
 | Mendengarkan dan memperhatikan dengan baik | 10 menit |
| 3. | Evaluasi | Memperagakan kembali perawatan payudara | Menanyakan yang belum jelas | 5 menit  |
| 4. | Kemampuan Penutup dan Komunikasi | 1. Menyimpulkan hasil penyuluhan
2. Memberi salam
 | 1. Aktif
2. Membalas salam
 | 3 menit |

1. **Daftar Pustaka**

Syafrudin, dkk.2011. *Untaian Materi Penyuluhan KIA (Kesehatan Ibu dan Anak).*CV.Trans Info Media: Jakarta.

https://images.search.yahoo.com/search/images;\_ylt=

**MATERI**

**TEKNIK PERAWATAN PAYUDARA**

1. **Perawatan Payudara Pada Ibu Menyusui**

Perawatan payudara pada ibu nifas adalah segala usaha yang dilakukan agar kondisi payudara baik, demi mencapai keberhasilan menyusui

1. **Tujuan Perawatan Payudara**
2. Memelihara kebersihan payudar agar terhindar dari infeksi
3. Memperbaiki sirkulasi darah
4. Mengencangkan otot penyangga payudara sehingga bayi dapat menyusui dengan baik
5. Memperlancar pengeluaran ASI
6. **Perawatan Payudara Yang Khusus Untuk Memperbaiki ASI**

Perawatan payudara untuk memperbaiki ASI ini, ada dua cara, yang keduanya dapat dilakukan bersama-sama. Kedua cara tersebut ialah :

1. Dengan cara pengurutan

Pengurutan diadakan dengan tujuan pemberian rangsangan kepada kelenjar air susu ibu agar dapat diproduksi air susu ibu tersebut.

Alat-alat yang digunakan anrtara lain :

Bahan pelumas kulit, biasanya digunakan baby oil

1. Handuk kecil atau waslap yang cukup tebal dan mudah menyerap, dibutuhkan 2 lembar untuk menggosok payudara yang sudah diurut.
2. Kapas
3. Dua buah kom/wadah untuk menampung air hangat dan air dingin
4. Satu buah bengkok

Prosedur Kerja :

1. Alat-alat disediakan dekat ibu
2. Mencuci tangan sebelum melakukan perawatan dilakukan dengan cara 6 langkah
3. Kompres puting susu dengan menggunakan kapas yang sudah dibasahi baby oil kurang lebih 3-5 menit. Bersihkan putting susu dari lemak dan kotoran yang menyumbat putting
4. Oleskan baby oil pada payudara dengan kapas
5. Lakukan pengurutan

Contoh gambar :





1. Dengan cara menyiram payudara

Siramlah payudara dengan air hangat kemudian dengan air dingin bergantian pada masing-masing payudara selama 2 menit

Lampiran 8

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**

Topik : Personal Hygiene

Sasaran : Ny.D

Hari/tanggal : Jumat, 7 Februari 2020

Waktu : 20 menit

Tempat : Ruang Nifas (Raden Dewi Sartika)

Penyuluh : Nurrima Melani

* + 1. **Tujuan Umum**

Setelah mendapatkan penyuluhan diharapkan ibu dapat mengerti dan memahami mengenai personal hygiene.

1. **Tujuan Khusus**

Pada akhir pertemuan dapat menyebutkan pengertian dari personal hygiene, tujuan dari personal hygiene, dan kebutuhan personal hygiene tersebut.

1. **Isi Materi**
2. Pengertian perawatan diri (personal hygiene)
3. Tujuan personal hygiene
4. Kebutuhan personal hygiene
5. **Metode**

Ceramah

1. **Media dan Alat**

Leaflet

1. **Rencana Evaluasi**

Mengajukan pertanyaan mengenai pengertia, tujuan dan kebutuhan dari personal hygiene tersebut.

1. **Rencana Kegiatan**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Tahapan Kegiatan** | **Pelaksanaan** | **Kegiatan Sasaran** | **Waktu** |
| 1. | Pembukaan | * 1. Memberikan salam
	2. Memperkenalkan diri
	3. Kontrak waktu
	4. Menyampaikan Tujuan Umum dan Tujuan Khusus
 | 1. Menjawab salam
2. Menerima kehadiran penyuluh
3. Memperhatikan saat penyuluh menyampaikan tujuannya
 | 5 menit |
| 2. | Isi | Pelaksaan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur.Isi Materi:1. Pengertian personal hygiene
2. Tujuan personal hygiene
3. Kebutuhan personal hygiene
 | Menyimak dan memperhatikan. | 15 menit |
| 3. | Evaluasi |  Mengajukan pertanyaan  | 1. Memberikan kesempatan pada ibu untuk bertanya jika terdapat hal-hal yang belum jelas.
2. Memberi kesempatan kepada ibu untuk mempraktekan kembali.
3. Ibu mengerti seluruh materi penyuluhan yang telah disampaikan
 | 5 menit |
| 4. | Penutup | * 1. Kesimpulan
	2. Memberikan salam
 | 1. Menjawab pertanyaan yang diberikan penyuluh
2. Mendengarkan kesimpulan
3. Menjawab salam
 | 5 menit |

**MATERI**

**PERSONAL HYGIENE**

1. **Pengertian perawatan diri (Personal Hygiene)**

Personal Hygiene berasal dari bahasa Yunani yaitu personal yang artinya perorangan dan hygiene berarti sehat. Kebersihan seseoang adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis.

1. **Tujuan melakukan Personal Hygiene**
2. Meningkatkan derajat kesehatan seseorang
3. Memelihara kebersihan diri seseorang
4. Memperbaiki personal hyiene yang kurang
5. Mencegah penyakit
6. Menciptakan keindahan
7. Meningkatkan rasa percaya diri.
8. **Kebutuhan Personal Hygiene pada Ibu**

Kebersihan diri Beberapa langkah penting dalam perawatan kebersihan diri ibu post partum, antara lain:

1. Jaga kebersihan seluruh tubuh untuk mencegah infeksi dan alergi kulit pada bayi. Kulit ibu yang kotor karena keringat atau debu dapat menyebabkan kulit bayi megalami alergi melalui sentuhan kulit ibu dan bayi
2. Membersihkan daerah kelamin dengan sabun dan air. Pastikan bahwa ibu mengerti untuk membersihkan daerah vulva terlebih dahulu, dari depan kebelakang, baru kemudian membersihkan daerah anus
3. Mengganti pembalut setiap kali darah sudah penuh atau minimal 2 kali dalam sehari. Kadang hal ini terlewat untuk disampaikan kepada pasien. Kadang hal ini terlewat untuk disampaikan kepada pasien. Masih adanya luka terbuka di dalam rahim dan vagina sebagai satu-satunya port de entre kuman penyebab infeksi rahim maka ibu harus senantiasa menjaga suasana keasaman dan kebersihan vagina dengan baik
4. Mencuci tangan dengan sabun dan air setiap kali ia selesai membersihkan daerah kemaluannya
5. Jika mempunyai luka episiotomi, hindari untuk menyentuh daerah luka. Ini yang kadang diperhatikan oleh pasien dan tenaga kesehatan. Karena rasa ingin tahunya, tidak jarang pasien berusaha menyentuh luka bekas jahitan di perineum tanpa memerhatikan efek yang dapat ditimbulkan dari tindakannya ini.

Lampiran 9

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**

Topik : Pola Istirahat

Sasaran : Ny.D

Hari/tanggal : Jumat, 7 Februari 2020

Waktu : 20 menit

Tempat : Ruang Nifas (Raden Dewi Sartika)

Penyuluh : Nurrima Melani

* + 1. **Tujuan Umum**

Setelah mendapatkan penyuluhan diharapkan ibu dapat mengerti dan memahami mengenai pola istirahat

* + 1. **Tujuan Khusus**

Pada akhir pertemuan dapat memahami maksud dari pola istirahat dan mengetahui hal-hal apa saja yang dapat memenuhi kebutuhan istirahatnya

* + 1. **Isi Materi**
1. Penjelasan pola istirahat
2. Menegetahui hal-hal yang dapat memenuhi kebutuhan istirahat
	* 1. **Metode**

Ceramah

* + 1. **Media dan Alat**

Leaflet

* + 1. **Rencana Evaluasi**

Mengajukan pertanyaan mengenai penjelasan dari pola istirahat

* + 1. **Rencana Kegiatan**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Tahapan Kegiatan** | **Pelaksanaan** | **Kegiatan Sasaran** | **Waktu** |
| 1. | Pembukaan | 1. Memberikan salam
2. Memperkenalkan diri
3. Kontrak waktu
4. Menyampaikan Tujuan Umum dan Tujuan Khusus
 | 1. Menjawab salam
2. Menerima kehadiran penyuluh
3. Memperhatikan saat penyuluh menyampaikan tujuannya
 | 2 menit |
| 2. | Isi | Pelaksaan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur.Isi Materi:1. Penjelasan dari pola istirahat
2. Menjelaskan hal-hal yang dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan istirahatnya
 | Menyimak dan memperhatikan. | 10 menit |
| 3. | Evaluasi |  Mengajukan pertanyaan  | 1. Memberikan kesempatan pada ibu untuk bertanya jika terdapat hal-hal yang belum jelas.
2. Ibu mengerti seluruh materi penyuluhan yang telah disampaikan
 | 5 menit |
| 4. | Penutup | 1. Kesimpulan
2. Memberikan salam
 | 1. Menjawab pertanyaan yang diberikan penyuluh
2. Mendengarkan kesimpulan
3. Menjawab salam
 | 3 menit |

**MATERI**

 **POLA ISTIRAHAT**

* + 1. **Pola Istirahat**

 Masa nifas berkaitan dengan gangguan pola tidur, ibu post partum membutuhkan istirahat yang cukup, istirahat sekitar 8 jam pada malam hari dan istirahat 1 jam pada siang hari . Terutama segera setelah melahirkan 3 hari pertama dapat merupakan hari yang sulit bagi ibu akibat penumpukan kelelahan karena persalinan dan kesulitan beristirahat karena perineum. Rasa tidak nyaman di kandung kemih, perineum, serta gangguan bayi semuanya dapat meyebabkan kesulitan tidur. Secara otomatis pola tidur kembali mendekati normal dalam 2 atau 3 minggu setelah persalinan, tetapi ibu yang menyusui mengalami gangguan pola tidur yang lebih besar.

Hal-hal yang dapat dilakukan ibu dalam memenuhi kebutuhan istirahatnya antara lain :

1. Anjurkan ibu untuk cuykup istirahat
2. Sarankan ibu untuk melakukan kegiatan rumah tangga secara perlahan dan sesuai kemampuann.
3. Tidur siang atau istirahat saat bayi tidur

Kurang istirahat akan mempengaruhi ibu dalam beberapa hal:

1. Mengurangi jumlah ASI yang di produksi.
2. Memperlambat proses involusi uterus dan meningkatkan perdarahan.
3. Menyebabkan depresi dan ketidakmampuan untuk merawat bayi dan dirinya sendiri.

Lampiran 10

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**

Topik : Perawatan Luka Operasi

Sasaran : Ny.D

Hari/tanggal : Jumat, 7 Februari 2020

Waktu : 20 menit

Tempat : Ruang Nifas (Raden Dewi Sartika)

Penyuluh : Nurrima Melani

1. **Tujuan Umum**

Setelah mendapatkan penyuluhan diharapkan ibu dapat mengerti dan memahami mengenai perawatan luka operasi

1. **Tujuan Khusus**

Pada akhir pertemuan dapat menyebutkan pengertian dari perawatan luka operasi, dan mengetahui hal-hal apa saja yang dilakukan untuk merawat luka operasi.

1. **Isi Materi**
2. Penjelasan pearawatan luka operasi
3. Mengetahui hal-hal yang dilakukan untuk merawat luka operasi
4. **Metode**

Ceramah

1. **Media dan Alat**

Leaflet

1. **Rencana Evaluasi**

Mengajukan pertanyaan mengenai penjelasan dari pearawatan luka operasi.

1. **Rencana Kegiatan**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Tahapan Kegiatan** | **Pelaksanaan** | **Kegiatan Sasaran** | **Waktu** |
| 1. | Pembukaan | 1. Memberikan salam
2. Memperkenalkan diri
3. Kontrak waktu
4. Menyampaikan Tujuan Umum dan Tujuan Khusus
 | 1. Menjawab salam
2. Menerima kehadiran penyuluh
3. Memperhatikan saat penyuluh menyampaikan tujuannya
 | 2 menit |
| 2. | Isi | Pelaksaan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur.Isi Materi:1. Penjelasan perawatan luka operasi
2. Menjelaskan hal-hal yang dilakukan untuk merawat luka
 | Menyimak dan memperhatikan. | 10 menit |
| 3. | Evaluasi |  Mengajukan pertanyaan  | 1. Memberikan kesempatan pada ibu untuk bertanya jika terdapat hal-hal yang belum jelas.
2. Ibu mengerti seluruh materi penyuluhan yang telah disampaikan
 | 5 menit |
| 4. | Penutup | 1. Kesimpulan
2. Memberikan salam
 | 1. Menjawab pertanyaan yang diberikan penyuluh
2. Mendengarkan kesimpulan
3. Menjawab salam
 | 3 menit |

**MATERI**

**PERAWATAN LUKA OPERASI**

1. **Perawatan Luka Operasi**

Minggu pertama pasca operasi *sectio caesarea* bisa jadi merupakan masa yang paling sulit sebab masih terasa nyeri dan tidak nyaman, padahal ibu juga harus merawat bayi.

Hal-hal yang dapat dilakukan untuk merawat luka pasca opearsi  *sectio caesarea* adalah:

1. Menjaga Kebersihan Luka

Kunci dan proses penyembuhan yang cepat adalah menjaga luka operasi dari bakteri yang menyebabkan infeksi. Ibu post *sectio caesarea* dapat mandi seperti biasa, setelah mandi pastikan daerah insisi benar-benar kering dan jaga agar tetap kering serta mengenakan pakaian atas yang longgar. Menjaga kebersihan agar luka operasi tidak terkena kotoran yang mengakibatkan kuman berkembang cepat maka kebersihan diri dan lingkungan semaksimal mungkin harus dijaga. Jaga luka dari kotoran, bila balutan basah atau lembab oleh darah maka segera diganti, karena di dalam darah mengandung kuman yang bisa menyebar cepat ke seluruh bagian luka,

1. Makanan Yang Bergizi

Makan dan minum yang cukup dan bergizi seimbang seperti karbohidrat, protein, vitamin, mineral dapat membantu memulihkan diri setelah operasi *sectio caesarea,* mempercepat penyembuhan luka dan menghasilkan ASI (Air Susu Ibu) bagi bayi. Makanan yang mengandung lebih banyak zat protein seperti daging, ayam, ikan, telur dan sumber makanan yang mengandung vitamin seperti buah-buahan dan sayuran. Selain makanan dibutuhkan juga asupan cairan (air putih) untuk menggantikan volume cairan yang hilang saat melahirkan dan menyusui serta mencegah sembelit. Dimana air (mineral) berfungsi sebagai bagian penting dari struktur sel dan jaringan. Status nutrisi merupakan bagian penting dari struktur sel dan jaringan. Status nutrisi merupakan bagian penting dari respon terhadap cedera. Minum ±2-3 liter air setiap hari (Ibu dianjurkan untuk minum setiap kali menyusui), dimana air (mineral) berfungsi sebagai bagian penting dari struktur sel dan jaringan. Minum kapsul vitamin A (200.000 unit) agar bisa memberikan vitamin A kepada bayi melalui ASI dan vitamin A juga berfungsi untuk penyembuhan luka yaitu dalam proses epitelisasi dan sintesis kolagen.

1. Olahraga

Pada minggu pertama setelah operasi hindari mengangkat beban berat. Berdiri dan berjalan dengan postur tubuh yang baik. Olahraga ringan seperti jalan-jalan bisa dilakukan. Cobalah berdiri tegak sebisa mungkin saat berjalan dan lakukan susai kemampuan.

1. Konsultasi Dengan Dokter.

Konsultasi dengan dokter dilakukan bila:

1. Bekas luka terlihat merah, bengkak ataupun terdapat cairan yang keluar dari luka.
2. Demam lebih dari 38°C
3. Nyeri hebat pada luka