

*Lampiran 1*

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Topik : Social Support

Sasaran : Ny. S

Waktu : 15 menit

Hari, tanggal : Senin, 28 maret 2022

Tempat : Ruang Poli Kebidanan

Penyuluh : Raymala

A. Kebutuhan Instruktusional Umum

Memberikan Social Support kepada ibu yang mengalami abortus

B. Tujuan Instruktusional Khusus

Setelah dilakukannya penyuluhan ini, ibu dapat menerima mengenai kondisi yang terjadi bahwa kehamilannya harus diakhiri.

C. Materi

Terlampir

D. Metode

Ceramah dan tanya jawab

E. Media

Materi SA

F. Pelaksanaan

No	TAHAPAN	KEGIATAN		WAKTU
		Penyuluh	Peserta	
1.	Pembukaan	a. Memberi Salam b. Menjelaskan tujuan	a. Menjawab Salam b. Mendengarkan dan memperhatikan	3 menit

2.	Penyajian materi	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pengertian Social Support</li> <li>b. Bentuk dukungan</li> <li>c. Fungsi dukungan</li> <li>d. Manfaat dukungan</li> <li>e. Faktor penghambat</li> </ul>	Mendengarkan dan menyimak	10 Menit
3.	Penutup	Menutup dengan memberikan salam	Menanggapi dan menjawab salam	2 menit

#### G. Evaluasi

1. Ibu dapat menjawab pertanyaan yang diajukan
2. Ibu tidak merasa cemas lagi dan merasa lebih tenang

## MATERI

### Dukungan Sosial

#### 1. Pengertian

- a. Dukungan sosial didefinisikan sebagai informasi verbal maupun non verbal, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang dekat dengan subjek (klien/penerima manfaat) di dalam lingkungan sosialnya dan hal-hal yang bisa memberikan keuntungan emosional maupun berpengaruh pada tingkah laku penerimanya (Gottlieb dalam Kuntjoro, 2002)
- b. Dukungan sosial keluarga merupakan sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap individu. Anggota keluarga memandang bahwa orang yang mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan (Hanson dalam Achjar, 2010).
- c. Menurut Johnson (1994:472), dukungan sosial merupakan keberadaan orang lain yang dapat diandalkan untuk memberi bantuan, semangat,

penerimaan dan perhatian, sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan hidup bagi individu yang bersangkutan.

- d. Menurut Sarafino (2006), dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan orang lain atau kelompok kepada individu.

### 3. Bentuk Dukungan

Dukungan sosial terdiri dari beberapa bentuk, menurut Sarafino (2006) terdapat lima bentuk dukungan sosial, yaitu:

- a. Dukungan emosional

Terdiri dari ekspresi seperti perhatian, empati, dan turut prihatin kepada seseorang. Dukungan ini akan menyebabkan penerima dukungan merasa nyaman, tenteram kembali, merasa dimiliki dan dicintai ketika dia mengalami stres, memberi bantuan dalam bentuk semangat, kehangatan personal, dan cinta

- b. Dukungan penghargaan

Dukungan ini dapat menyebabkan individu yang menerima dukungan membangun rasa menghargai dirinya, percaya diri, dan merasa bernilai. Dukungan jenis ini akan sangat berguna ketika individu mengalami stres karena tuntutan tugas yang lebih besar daripada kemampuan yang dimilikinya.

- c. Dukungan instrumental

Merupakan dukungan yang paling sederhana untuk didefinisikan, yaitu dukungan yang berupa bantuan secara langsung dan nyata seperti memberi atau meminjamkan uang atau membantu meringankan tugas orang yang sedang stres.

- d. Dukungan informasi

Orang-orang yang berada di sekitar individu akan memberikan dukungan informasi dengan cara menyarankan beberapa pilihan tindakan yang dapat dilakukan individu dalam mengatasi masalah yang membuatnya stres.

- e. Dukungan kelompok  
Merupakan dukungan yang dapat menyebabkan individu merasa bahwa dirinya merupakan bagian dari suatu kelompok dimana anggota-anggotanya dapat saling berbagi

#### 4. Fungsi dukungan sosial

Fungsi dukungan sosial bagi klien/penerima manfaat, jika dilihat dari hubungannya dengan orang lain adalah sebagai berikut :

- a. Kelekatan (perasaan kedekatan emosi dan timbulnya rasa aman klien/penerima manfaat).
- b. Integrasi sosial (perasaan menjadi bagian dari keluarga dan komunitas yang dapat berbagi tentang hal-hal umum dan aktivitas rekreasional bagi klien/penerima manfaat).
- c. Penghargaan (pengakuan terhadap kemampuan dan keterampilan klien).
- d. Ikatan yang dapat dipercaya, jaminan bahwa klien/penerima manfaat dapat mengandalkan anggota keluarga, saudara dan kerabat untuk mendapatkan bantuan dalam berbagai keadaan/situasi.
- e. Bimbingan berisi nasehat dan informasi yang dapat diperoleh dari pekerja sosial, pendamping sosial, petugas kesehatan, tokoh agama, tokoh masyarakat atau figur anggota keluarga yang dihormati.

#### 5. Manfaat dukungan sosial

- a. mencegah dan mengurangi depresi klien/penerima manfaat,
- b. mencegah keterasingan dan sendirian klien/penerima manfaat
- c. meningkatkan kebahagiaan klien/penerima manfaat
- d. menjaga kesehatan fisik dan kesehatan mental klien/penerima manfaat
- e. menghilangkan stress pada klien/penerima manfaat,
- f. meningkatkan keterlibatan klien/penerima manfaat pada kegiatan sosial
- g. mencegah penelantaran klien/penerima manfaat
- h. mencegah tindak kekerasan pada klien/penerima manfaat.

## 6. Faktor Penghambat Dukungan Sosial

Terdapat tiga faktor yang menjadi penghambat pemberian dukungan sosial kepada seseorang, yaitu (Apollo dan Cahyadi, 2012:262):

- a. Penarikan diri dari orang lain, disebabkan karena harga diri yang rendah, ketakutan untuk dikritik, pengharapan bahwa orang lain tidak akan menolong, seperti menghindar, mengutuk diri, diam, menjauh, tidak mau meminta bantuan.
- b. Melawan orang lain, seperti sikap curiga, tidak sensitif, tidak timbal balik, dan agresif.
- c. Tindakan sosial yang tidak pantas, seperti membicarakan dirinya secara terus menerus, mengganggu orang lain, berpakaian tidak pantas, dan tidak pernah merasa puas

## Lampiran 2

### SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Topik : Personal Hygiene  
Sasaran : Ny. S  
Waktu : 15 menit  
Hari, tanggal : Senin, 28 maret 2022  
Tempat : Ruang Poli Kebidanan  
Penyuluh : Raymala

#### A. Kebutuhan Instruktusional Umum

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan ibu dapat memahami tentang personal hygiene

#### B. Tujuan Instruktusional Khusus

Setelah dilakukannya penyuluhan, diharapkan ibu dapat menyebutkan kembali :

1. Pengertian personal hygiene
2. Usaha personal hygiene
3. Jenis personal hygiene
4. Tujuan personal hygiene

#### C. Materi

Terlampir

#### D. Metode

Ceramah dan tanya jawab

#### E. Media

Materi SAP

#### F. Penatalaksanaan

No	TAHAPAN	KEGIATAN		WAKTU
		Penyuluh	Peserta	
1.	Pembukaan	a. Memberi Salam b. Menjelaskan tujuan	a. Menjawab Salam b. Mendengarkan dan	3 menit

			memperhatikan	
2.	Penyajian materi	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pengertian personal hygiene</li> <li>b. Usaha personal hygiene</li> <li>c. Jenis personal hygiene</li> <li>d. Tujuan personal hygiene</li> </ul>	Mendengarkan dan menyimak	10 Menit
3.	Penutup	Menutup dengan memberikan salam	Menanggapi dan menjawab salam	2 menit

#### G. Evaluasi

1. Waktu yang ditentukan
2. Hasil penyuluhan  
Ibu dapat menjawab pertanyaan yang diajukan

### MATERI PERSONAL HYGIENE

#### 1. Pengertian Personal Hygiene

Personal hygiene berasal dari Bahasa Yunani yang dapat diartikan sebagai personal atau perorangan dan hygiene atau kesehatan.

Dari pengertian tersebut dapat ditarik kesimpulan jika personal hygiene atau kesehatan pribadi adalah upaya seseorang untuk memelihara serta meningkatkan kebersihan dan kesehatan diri sendiri demi mencapai kesejahteraan fisik maupun mental.

Personal hygiene harus diupayakan oleh setiap orang agar mencapai kesejahteraan kesehatan fisik dan psikis.

#### 2. Usaha Personal Hygiene

Kesehatan pribadi atau personal hygiene dapat dilakukan dengan cara:

- a. Membersihkan diri (mandi, mencuci tangan, dan membersihkan bagian tubuh atau pakaian kotor).
- b. Mengonsumsi makanan sehat, bersih dan bebas dari kotoran atau bibit penyakit.
- c. Menerapkan gaya hidup sehat dan teratur.
- d. Menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh serta kesehatan jasmani.
- e. Menghindari dan mencegah kontak dengan sumber penyakit.
- f. Menciptakan ruang lingkup bersih dan sehat seperti kamar mandi bersih, sumber air bersih, udara bersih dan lain sebagainya.
- g. Melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Seseorang dapat disebut mempunyai personal hygiene yang bagus apabila telah dapat menjaga kebersihan pribadinya, mulai dari tubuh, kulit, gigi, mulut, area genitalia dan sebagainya.

Selain kebersihan secara fisik, penting juga untuk berpenampilan rapi, bersih, dan harum pada pakaian yang dikenakannya.

### 3. Jenis Personal Hygiene

Personal hygiene tidak hanya berfokus pada diri sendiri dan area khusus yang harus selalu bersih dari kuman atau bakteri, namun juga terdiri dari beragam jenis, yaitu:

- a. Kebersihan kepala dan rambut.
- b. Kebersihan gigi dan mulut.
- c. Kebersihan mata.
- d. Kebersihan telinga.
- e. Kebersihan hidung.
- f. Kebersihan kulit.
- g. Kebersihan kuku, kaki, dan tangan.
- h. Kebersihan area genitalia.
- i. Kebersihan lingkungan seperti toilet, air, kamar tidur dan lain sebagainya.

Selain itu, ada pula kebersihan penyakit. Artinya jika seseorang sedang sakit maka wajib untuk melakukan upaya pencegahan penularan



penyakit kepada orang lain. Cara dapat dengan menutup mulut dan hidung saat bersin atau batuk, tidak berbagi peralatan atau pakaian dengan orang lain, dan lebih baik untuk melakukan isolasi mandiri atau melakukan perawatan di rumah sakit.

4. Tujuan Personal Hygiene
  - a. Meningkatkan derajat kesehatan personal.
  - b. Memelihara dan menjaga kebersihan personal.
  - c. Menerapkan dan memperbaiki personal hygiene.
  - d. Mencegah penyakit.
  - e. Menciptakan keindahan.
  - f. Meningkatkan kepercayaan diri

*Lampiran 3*

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Topik : Kontrasepsi pasca keguguran

Sasaran : Ny. S

Waktu : 15 menit

Hari, tanggal : Senin, 28 maret 2022

Tempat : Ruang Poli Kebidanan

Penyuluh : Raymala

A. Kebutuhan Instruktusional Umum

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan ibu dapat memahami tentang Alat Kontrasepsi pasca keguguran

B. Tujuan Instruktusional Khusus

Setelah dilakukannya penyuluhan, diharapkan ibu dapat menyebutkan kembali :

1. Pengertian
2. Jenis Kontrasepsi dengan cara pemakaian masing masing kontrasepsi, serta Kelebihan dan kekurangan masing masing kontrasepsi

C. Materi

Terlampir

D. Metode

Ceramah dan tanya jawab

E. Media

Materi SAP

F. Penatalaksanaan

No	TAHAPAN	KEGIATAN		WAKTU
		Penyuluh	Peserta	
1.	Pembukaan	a. Memberi Salam b. Menjelaskan tujuan	a. Menjawab Salam b. Mendengarkan dan memperhatikan	3 menit

2.	Penyajian materi	a. Pengertian b. Jenis Kontrasepsi dengan cara pemakaian masing masing kontrasepsi, serta Kelebihan dan kekurangan masing masing kontrasepsi	Mendengarkan dan menyimak	10 Menit
3.	Penutup	Menutup dengan memberikan salam	Menanggapi dan menjawab salam	2 menit

#### G. Evaluasi

1. Peserta mampu mengetahui tentang pengertian KB
2. Peserta mampu mengetahui tentang jenis-jenis kontrasepsi
3. Peserta mampu mengetahui tentang kelebihan dan kekurangan dari masing masing kontrasepsi

### MATERI KONTRASEPSI PASCA KEGUGURAN

#### 1. Definisi

Pelayanan KB Pasca Keguguran (PK) adalah pelayanan KB yang diberikan setelah penanganan keguguran saat di fasilitas kesehatan. Kontrasepsi pasca keguguran perlu dimulai segera karena ovulasi dapat terjadi dalam 11 hari setelah keguguran. Klien perlu mendapat konseling dan informasi agar mereka mengerti bahwa:

- a. Klien dapat hamil lagi sebelum haid berikutnya
- b. Ada kontrasepsi yang aman untuk menunda atau mencegah kehamilan
- c. Dimana dan bagaimana klien dapat memperoleh pelayanan WHO merekomendasikan untuk kehamilan setelah keguguran adalah minimal enam bulan untuk mengurangi risiko yang dapat merugikan ibu dan perinatal.

## 2. Alat kontrasepsi Kondom

Kondom adalah alat kontrasepsi atau alat untuk mencegah kehamilan atau penularan penyakit kelamin pada saat bersanggama. Alat kontrasepsi jenis ini biasanya dibuat dari bahan karet latex dan dipakaikan pada alat kelamin pria atau wanita pada keadaan ereksi sebelum bersanggama (bersetubuh) atau berhubungan suami-istri. Kondom tidak hanya dipakai oleh lelaki, terdapat pula kondom wanita yang dirancang khusus untuk digunakan oleh wanita. Kondom ini berbentuk silinder yang dimasukkan ke dalam alat kelamin atau kemaluan wanita.

Alat kontrasepsi kondom ini akan sangat efektif jika cara penggunaannya benar sesuai dengan petunjuk yang ada di kotak kemasan. Cara kerja kondom wanita sama dengan cara kondom lelaki, yaitu mencegah sperma masuk ke dalam alat reproduksi wanita. Manfaat, keterbatasan maupun efek samping yang ditimbulkan kondom wanita, hampir sama dengan kondom lelaki.

Tingkat efektivitas kondom wanita akan tinggi, apabila cara menggunakannya benar. Angka kegagalan kontrasepsi kondom sangat sedikit yaitu 2-12 kehamilan per 100 perempuan per tahun. waktu aplikasi segera artinya bisa langsung pakai, efektifitasnya tergantung dari tingkat kedisiplinan pasutri (pasangan suami istri), sebaiknya dipakai dari awal sebelum hubungan agar tingkat kegagalan kecil. (Syukaisih, 2015)

### 3. Pil hormonal

Pil hormonal ini di masyarakat umum sering disebut dengan nama Pil KB dan ini merupakan metode kontrasepsi bentuk tablet yang mengandung hormon estrogen dan progesteron, atau hanya progesteron saja. Tergantung jenisnya, metode kontrasepsi dengan pil KB, terdiri dari 21-35 tablet yang diminum dalam 1 siklus dan berkelanjutan.

Keuntungan dan kerugian memakai metode pil hormonal ini adalah waktu aplikasi segera, artinya begitu diminum sudah bekerja, efektifitasnya cukup efektif dengan tingkat keberhasilan cukup tinggi tetapi perlu ketaatan pengguna pil untuk minum secara teratur dan masalah ketaatan inilah yang sering membuat kontrasepsi ini gagal, konsultasi dengan bidan atau dokter spesialis anda jika punya keluhan lain yang berhubungan dengan hormon misal payudara sakit, haid tidak teratur dan lain sebagainya. (Ni, 2018)

### 4. Alat kontrasepsi Suntikan

Suntik KB adalah kontrasepsi hormonal yang mengandung hormon progestogen (progestin), yang serupa dengan hormon alami wanita, yaitu progesteron. Hal ini dapat menghentikan ovulasi. Biasanya, suntik KB disuntikkan pada tubuh, seperti di paha, pundak, di bawah perut, atau lengan atas. Untuk memakai metode ini diperlukan bantuan petugas medis, karena penggunaannya perlu disuntik dan untuk melakukan itu hanya orang medis saja yang berhak melakukannya.

Berikut keunggulan dan juga hal-hal yang perlu dilakukan bila memilih cara kontrasepsi ini : waktu aplikasi atau penggunaan adalah bersifat segera, artinya saat suntikan dilakukan maka efek atau daya kerja alat kontrasepsi ini sudah dimulai, diperlukan konseling untuk pilihan hormon tunggal atau kombinasi, konseling ini dengan tujuan agar kita dapat menentukan jenis mana yang cocok dengan kita dan

diharapkan menurunkan efek samping dari kontrasepsi suntik ini, sama seperti pil hormon saran dari saya adalah konsultasikan dengan bidan anda atau dokter spesialis anda jika punya keluhan lain yang berhubungan dengan hormon misal payudara sakit, haid tidak teratur dan lain sebagainya.(Yossy Wijayanti, 2018)

#### 5. Alat kontrasepsi Implant atau susuk

Implan atau susuk adalah tabung kecil berukuran sekitar 40mm panjang yang dimasukkan di bawah kulit biasanya lengan atas oleh ahli kesehatan dibidangnya, biasanya dilakukan oleh seorang dokter spesialis. Implan adalah salah satu metode pengendalian kelahiran yang paling efektif. Setelah itu dimasukkan mencegah kehamilan dengan melepaskan hormon yang mencegah indung telur dari pelepasan sel telur dan dengan penebalan lendir serviks. Implan dapat mencegah kehamilan hingga tiga tahun.

Kunggulan implan ini dan juga hal-hal yang perlu dilakukan sebelum memilih ini adalah : waktu aplikasi segera, artinya segera bekerja begitu alat kontrasepsi implan atau susuk ini dimasukkan, butuh seorang paramedis untuk melakukannya misal bidan, sesuai untuk pasangan yang ingin kontrasepsi jangka panjang, ada resiko pengaruh terhadap hormon seseorang, karena memang kontrasepsi ini berjenis hormonal, konsultasikan dulu sebelum dilakukan pemasangan agar memperoleh informasi yang benar dari sumber yang berkompeten.(BKKBN, 2017)

#### 6. AKDR (Alat Kontrasepsi Dalam Rahim) atau IUD

Untuk mencegah kehamilan Alat kontrasepsi dalam rahim umumnya dapat dipasang secara aman setelah aborsi spontan atau diinduksi. kontraindikasi pemasangan AKDR pasca keguguran antara lain infeksi pelvik, abortus septik atau komplikasi serius dari abortus.

Teknik pemasangan AKDR masa interval digunakan untuk abortus trimester pertama jika apa terus terjadi di atas usia kehamilan

16 minggu pemasangan Alat kontrasepsi dalam rahim harus dilakukan oleh tenaga yang mendapat pelatihan khusus : Waktu aplikasi segera atau setelah tindakan ataupun setelah kondisi pasien memuaskan, dengan pertimbangan kondisi pasien tidak anemis atau tidak ada tanda – tanda infeksi, pemasangan harus dilakukan pihak yang berkompetensi misal bidan anda atau dokter spesialis kandungan. (Setyaningsih, 2016)