LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

LEMBAR KEGIATAN BIMBINGAN LTA

Nama Mahasiswa : Fakhirah Nurhalisa

NIM : P17324219047

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Masa Nifas pada Ny. A usi 29 tahun P2A0 dengan Putting Susu Tenggelam di Praktik Mandiri Bidan E

Dosen Pembimbing : Eva Sri Rahayu, M.Keb

NO	Hari, Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran Rekomendasi	Ttd Mahasiswa	Ttd Pembimbing
1	Minggu, 20 Februari 2022	Pelaporan mengenai pambagian tema LTA	Orientasi kasus		
2	Kamis, 24 Februari 2022	Pelaporan Progress pengambilan kasus	Lakukan pengajuan judul LTA		
3	Jum'at 25 Februari 2022	Pengambilan kasus LTA dan pengajuan judul	ACC Kerjakan BAB IV dan kuasai teori		
4	Jum'at, 4 Maret 2022	Pengarahan Langkah pengerjaan kasus LTA	Hal- hal yang harus diperhatikan saat pengambilan kasus LTA		
5	Rabu, 09 Maret 2022	Evaluasi kemajuan kasus LTA	Kerjakan BAB I dan II		

6	Sabtu, 12 Maret 2022	Evaluasi BAB II	Mencari referensi jurnal terupdate		
7	Jum'at, 25 Maret 2022	Konsultasi BAB I dan II	Lengkapi BAB IV		
8	Minggu, 03 April 2022	Konsultasi BAB IV	Revisi BAB I, II, dan IV		
9	Selasa, 26 April 2022	Konsultasi BAB I, II, IV	Kerjakan BAB III dan V		
10	Selasa, 17 Mei 2022	Konsultasi BAB I,III dan IV	Kerjakan BAB V dan IV		
11	Jum'at, 20 Mei 2022	Konsultasi BAB V dan IV	Revisi BAB V dan IV		
12	Rabu, 25 Mei 2022	Konsultasi BAB I-VI	Kerjakan Abstrak dan Lengkapi		
13	Jum'at, 27 Mei 2022	Konsultasi keseluruhan LTA	Perbaikan halaman dan penulisan		
14	Selasa, 31 Mei 2022	Konsultasi keseluruhan LTA	ACC LTA		

LAMPIRAN 2

LEMBAR KEGIATAN KONSULTASI
PASCA UJIAN SIDANG LTA

Nama Mahasiswa : Fakhirah Nurhalisa

NIM : P17324219047

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Masa Nifas pada Ny. A usia 29 tahun P2A0 dengan puting susu tenggelam di Praktik Mandiri Bidan E

Tanggal Ujian LTA : Senin, 06 Juni 2022

Penguji LTA : 1. Ir. Fauzia Djamilus, M.Kes
2. Ni Wayan Dian Ekayanti, M.Keb
3. Eva Sri Rahayu, M.Keb

No	Hari, Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran Rekomendasi	Nama Penguji	TTD Penguji
1	Kamis, 09 Juni 2022	Konsultasi keseluruhan revisi saat sidang LTA	Revisi bab IV,V,VI dan tata cara penulisan	Eva Sri Rahayu, M.Keb	
2	Jum'at,17 Juni 2022	Konsultasi keseluruhan LTA	Revisi Latar Belakang dan tata cara penulisan	Eva Sri Rahayu, M.Keb	
3	Jum'at,17 Juni 2022	Konsultasi Keseluruhan LTA	ACC	Eva Sri Rahayu, M.Keb	
4	Selasa, 21 Juni 2022	Konsultasi Keseluruhan LTA	Revisi keseluruhan LTA	Ni Wayan Dian Ekayanti, M.Keb	
5	Rabu, 22 Juni 2022	Konsultasi Keseluruuhan LTA	Revisi kata pengantar, Bab I dan VI	Ir. Fauzia Djamilus, M.Kes	
6	Rabu, 22 Juni 2022	Konsultasi kata pengantar, Bab I dan VI	ACC	Ir. Fauzia Djamilus, M.Kes	

7	Kamis, 23 Juni 2022	Konsultasi keseluruhan LTA	Revisi abstrak, bab I dan IV	Ni Wayan Dian Ekayanti, M.Keb	
8	Kamis, 23 Juni 2022	Konsultasi keseluruhan LTA	ACC	Ni Wayan Dian Ekayanti, M.Keb	

LAMPIRAN 3

PERSETUJUAN PEMBIMBING LAHAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Eka. Budiarti S.ST

NIP :

Jabatan : Bidan

Institusi : Praktek mandiri Bidan

Menyatakan telah memberikan persetujuan kepada:

Nama Mahasiswa : Fakhirah Nurhalisa

NIM : P17324219047

Untuk memberikan asuhan kebidanan sebagai bagian dari penyusunan Laporan Tugas Akhir kepada pasien berikut ini:

NamaPasien : Ny. Ayu krisna Putri

Usia : 29 th

Alamat : Desa Cimanggis Rt 1/13 (Perumahan Griya Asmarah regency no. 7)

Diagnosa : Ny. A usia 29 th P2A0 Postpartum dengan riwayat gagal ASI

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bogor, 25 Februari 2022

BIDAN
EKA BUDIARTI, S.ST
SIPB : 198106110/SIPB/VIII/2016/95

(Eka Budiarti S.ST)

LAMPIRAN 4

LEMBAR PERSETUJUAN

(INFORMED CONCENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ayu Krisna Putri

Umur : 29 th

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Alamat : Desa Cimanggis RT 01/03 (Perumahan Griya Anugrah Regency No. 7)

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi klien dalam Asuhan Kebidanan yang diberikan oleh mahasiswi Program Studi Kebidanan Bogor, sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan.

Demikian lembar persetujuan ini saya tanda tangani setelah memperoleh penjelasan yang lengkap dan tanpa paksaan oleh pihak manapun.

Bogor, 25 Februari 2022

Yang membuat pernyataan

(AYU KRISNA PUTRI)

LAMPIRAN 5

SATUAN ACARA PENYULUHAN

KEUTAMAAN KOLOSTRUM

Pokok Bahasan : Keutamaan Kolostrum

Sasaran : Ibu Nifas dan Menyusui

Media : Penyuluhan

Waktu : Kamis, 24 Februari 2022

Pemateri : Fakhirah Nurhalisa / 3B / P17324219047

1. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Setelah diberikan penyuluhan selama 10 menit diharapkan sasaran mengerti tentang Keutamaan Kolostrum.

2. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah diberikan penyuluhan selama 10 menit diharapkan sasaran mengerti tentang :

1. Kapan Ibu Mulai Memproduksi Kolostrum
2. Apa Perbeedaan Kolostrum dan ASI
3. Manfaat Kolostrum untuk Anak

3. Metode

Metode yang digunakan adalah penyuluhan

4. Materi Penyuluhan

Terlampir

VI. Susunan Acara

Hari/Tanggal	Jam	Kegiatan
Kamis, 24 Februari 2022	19.00-19.10	Penyampaian Materi : 1. Kapan Ibu Mulai Memproduksi Kolostrum 2. Apa Perbedaan Kolostrum dan ASI 3. Manfaat Kolostrum untuk Anak

LAMPIRAN MATERI

A. Kapan Ibu Mulai Produksi Kolostrum?

Setiap Ibu memiliki waktu yang berbeda untuk memproduksi kolostrum. Namun, pada umumnya kolostrum mulai diproduksi sejak kehamilan trisemester 1 atau trisemester ketiga. Jika Ibu sedang hamil, di semester tiga Ibu bisa memeras payudara dan melihat cairan kuning keluar dari puting payudara.

B. Apa Perbedaan Kolostrum dan ASI?

Kolostrum tentu berbeda dengan ASI. Kolostrum lebih kaya nutrisi dibandingkan ASI. Tekstur kolostrum lebih kental dan berwarna kuning. Kandungan kolostrum juga kaya manfaat dibandingkan ASI.

C. Manfaat Kolostrum untuk Bayi

1. Manfaat kolostrum sebagai antibodi yang terkandung di dalam kolostrum sangat penting untuk melindungi si Kecil dari infeksi dan alergi.
2. Sel darah putih pada kolostrum baik untuk melindungi si Kecil terjangkit infeksi.
3. Manfaat kolostrum sebagai laksatif atau pencahar berguna untuk membersihkan mekonium.
4. Kandungan vitamin A pada kolostrum akan bantu mencegah berbagai infeksi dan risiko penyakit mata.
5. Kolostrum bermanfaat untuk mencegah bayi kuning.
6. Manfaat kolostrum adalah menutrisi otak, mata, dan jantung bayi.
7. Kolostrum mampu mencegah hipoglikemia pada bayi baru lahir.
8. Kolostrum bermanfaat untuk meningkatkan pertumbuhan bayi prematur.
9. Mampu membantu peningkatan berat badan.
10. Kolostrum mencegah leukimia pada bayi dan anak

LAMPIRAN 6

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

KEBUTUHAN DASAR IBU NIFAS

Pokok Bahasan : Kebutuhan Dasar Ibu Nifas

Sub Pokok Bahasan :

1. Kebutuhan Nutrisi dan Cairan
2. Kebutuhan Ambulasi
3. Kebutuhan Eliminasi
4. Kebutuhan Kebersihan diri
5. Kebutuhan Istirahat
6. Hubungan Seksual

Sasaran : Ibu Nifas dan Menyusui

Penyaji : Fakhirah Nurhalisa

Waktu : 14.15 WIB

Hari/Tanggal : Jum'at, 25 Februari 2022

Tempat : PMB Bidan E

A. Tujuan Umum

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan ini diharapkan Ibu dapat mengerti dan paham tentang kebutuhan dasar pada ibu nifas

B. Tujuan Khusus

setelah mengikuti mengikuti kegiatan selama 10 menit, diharapkan ibu dan keluarga dapat mengerti tentang :

1. Kebutuhan Nutrisi dan Cairan
2. Kebutuhan Ambulasi
3. Kebutuhan Eliminasi
4. Kebutuhan Kebersihan diri
5. Kebutuhan Istirahat

6. Hubungan Seksual

C. Materi

Kebutuhan Dasar Ibu Nifas

D. Metode

1. Ceramah
2. Diskusi/tanya jawab

E. Kegiatan

No	Tahap	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1.	Penyajian	7 Menit	Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan: 1. Kebutuhan nutrisi dan cairan 2. Kebutuhan Ambulasi 3. Kebutuhan Eliminasi 4. Kebutuhan Kebersihan Diri 5. Kebutuhan Istirahat 6. Hubungan Seksual	Menyimak dan memperhatikan penjelasan materi.
2.	Evaluasi	3 Menit	1. Tanya jawab tentang materi penyuluhan 2. Memberi pujian atau dukungan kepada peserta	1. Bertanya kepada pemateri. 2. Menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri 3. Menyimpulkan semua dari materi

				penyuluhan yang telah diberikan

LAMPIRAN MATERI

KEBUTUHAN DASAR IBU NIFAS

Periode post partum adalah waktu penyembuhan dan perubahan, waktu kembali ke keadaan tidak hamil. Dalam masa nifas, alat-alat genitalia interna maupun eksterna akan berangsur-angsur pulih seperti ke keadaan sebelum hamil. Untuk membantu mempercepat proses penyembuhan pada masa nifas, maka ibu nifas membutuhkan diet yang cukup kalori dan protein, membutuhkan istirahat yang cukup dsb. Kebutuhan-kebutuhan yang dibutuhkan ibu nifas antara lain:

A. Kebutuhan Nutrisi dan Cairan

Ibu nifas membutuhkan nutrisi yang cukup, bergizi seimbang, terutama kebutuhan protein dan karbohidrat.

1. Mengkonsumsi tambahan 500 kalori tiap hari, (ibu harus mengkonsumsi 3 sampai 4 porsi setiap hari)
2. Minum sedikitnya 3 liter air setiap hari (anjurkan ibu untuk minum setiap kali menyusui)
3. Pil zat besi harus diminum, untuk menambah zat gizi setidaknya selama 40 hari pasca bersalin
4. Minum kapsul vitamin A (200.000 unit) agar bisa memberikan vitamin A kepada bayinya melalui ASInya.

B. Kebutuhan Ambulasi

Sebagian besar pasien dapat melakukan ambulasi segera setelah persalinan usai. Aktifitas tersebut amat berguna bagi semua sistem tubuh, terutama fungsi usus, kandung kemih, sirkulasi dan paru-paru. Hal tersebut juga membantu mencegah trombosis pada pembuluh tungkai dan membantu kemajuan ibu dari ketergantungan peran sakit menjadi sehat. Aktivitas dapat dilakukan secara bertahap, memberikan jarak antara aktivitas dan istirahat

C. Kebutuhan Eliminasi

Kebanyakan pasien dapat melakukan BAK secara spontan dalam 8 jam setelah melahirkan. Selama kehamilan terjadi peningkatan ektraseluler 50%. Setelah melahirkan cairan ini dieliminasi sebagai urine. Umumnya pada partus

lama yang kemudian diakhiri dengan ektraksi vakum atau cunam, dapat mengakibatkan retensio urine. Bila perlu, sebaiknya dipasang dower catheter untuk memberi istirahat pada otot-otot kandung kencing. Dengan demikian, jika ada kerusakan-kerusakan pada otot-otot kandung kencing, otot-otot cepat pulih kembali sehingga fungsinya cepat pula kembali.

Buang air besar (BAB) biasanya tertunda selama 2 sampai 3 hari setelah melahirkan karena enema prapersalinan, diit cairan, obatobatan analgesik selama persalinan dan perineum yang sakit. Memberikan asupan cairan yang cukup, diet yang tinggi serat serta ambulasi secara teratur dapat membantu untuk mencapai regulasi BAB.

D. Kebutuhan Kebersihan Diri

Kebersihan diri ibu membantu mengurangi sumber infeksi dan meningkatkan perasaan nyaman pada ibu. Anjurkan ibu unutuk menjaga kebersihan diri dengan cara mandi yang teratur minimal 2 kali sehari, mengganti pakaian dan alas tempat tidur serta lingkungan dimana ibu tinggal..Perawatan luka perineum bertujuan untuk mencegah infeksi, 5 meningkatkan rasa nyaman dan mempercepat penyembuhan.

Perawatan luka perineum dapat dilakukan dengan cara mencuci daerah genital dengan air dan sabun setiap kali habis BAK/BAB yang dimulai dengan mencuci bagian depan, baru kenudian daerah anus. Sebelum dan sesudahnya ibu dianjukan untuk mencuci tangan. Pembalut hendaknya diganti minimal 2 kali sehari. Bila pembalut yang dipakai ibu bukan pembalut habis pakai, pembalut dapat dipakai kembali dengan dicuci, dijemur dibawah sinar matahari dan disetrika

E. Kebutuhan Istirahat

Ibu nifas memerlukan istirahat yang cukup, istirahat tidur yang dibutuhkan ibu nifas sekitar 8 jam pada malam hari dan 1 jam pada siang hari.

F. Hubungan Seksual

Hubungan seksual dapat dilakukan dengan aman ketika luka episiotomi telah sembuh dan lokea telah berhenti. Hendaknya pula hubungan seksual dapat ditunda sedapat mungkin sampai 40 hari setelah persalinan, karena pada waktu itu diharapkan organ-organ tubuh telah pulih kembali. Ibu mengalami

ovulasi dan mungkin mengalami kehamilan sebelum haid yang pertama timbul setelah persalinan. Untuk itu bila senggama tidak mungkin menunggu sampai hari ke-40, suami/istri perlu melakukan usaha untuk mencegah kehamilan. Pada saat inilah waktu yang tepat untuk memberikan konseling tentang pelayanan KB.

LAMPIRAN 7

SATUAN ACARA PENYULUHAN
TANDA BAHAYA MASA NIFAS

Pokok Bahasan	: Masa Nifas
Sub Pokok Bahasan	: Tanda Bahaya Masa Nifas
Sasaran	: Ibu Nifas
Tempat	: PMB Bidan E
Waktu	: Jum'at, 25 Februari 2022
Pemateri	: Fakhirah Nurhalisa

A. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Setelah diberikan penyuluhan selama 5 menit diharapkan sasaran mengerti tentang Tanda Bahaya Masa Nifas

B. Tujuan Intruksional Khusus (TIK)

Setelah diberikan penyuluhan selama 5 menit diharapkan masyarakat mengerti tentang :

1. Perdarahan Postpartum
2. Lokhea yang Berbau Busuk
3. Sub Involusi Uterus Terganggu
4. Payudara Berubah Menjadi Merah, panas, dan Terasa Sakit
5. Pusing dan Lemas yang Berlebihan
6. Suhu Tubuh Ibu >38 C
7. Perasaan Sedih yang Berkaitan dengan Bayinya

C. Metode

Metode yang digunakan adalah penyuluhan

D. Materi Penyuluhan

Terlampir

E. Susunan Acara

Hari/Tanggal	Jam	Kegiatan
Jum'at, 25 Februari 2022	14.25 – 14.30	Penyampaian Materi : 1. Perdarahan Postpartum 2. Lokhea yang Berbau Busuk 3. Sub Involusi Uterus Terganggu 4. Payudara Berubah Menjadi Merah, panas, dan Terasa Sakit 5. Pusing dan Lemas yang Berlebihan 6. Suhu Tubuh Ibu >38 C 7. Perasaan Sedih yang Berkaitan dengan Bayinya

LAMPIRAN MATERI
TANDA BAHAYA MASA NIFAS

Menurut Depkes, tanda bahaya yang dapat timbul dalam masa nifas seperti peerdarahan lewat jalan lahir, keluar cairan berbau dari jalan lahir, demam, bengkak di muka, tangan atau kaki, disertai kait kepala dan atau kejang, nyeri atau panas di daerah tungkai, payudara bengkak, berwarna kemerahan dan sakit, putting lecet. Ibu mengalami depresi (antara lain menangis tanpa sebab dan tidak peduli pada bayinya) (Depkes, 2015:15).

A. Perdarahan Postpartum

Menurut Mochtar tahun 2002, perdarahan yang membutuhkan lebih dari satu pembalut dalam waktu satu atau dua jam. Sejumlah perdarahan berwarna merah terang tiap saat setelah minggu pertama pascapersalinan. Perdarahan post partum adalah perdarahan lebih dari 500-600 ml dalam masa 24 jam setelah anak lahir. Menurut waktu terjadinya terbagi atas dua bagian yaitu: perdarahan postpartum Primer (*early postpartum hemorrhage*) yang terjadi dalam 24 jam setelah anak lahir dan perdarahan postpartum sekunder (*late postpartum hemorrhage*) yang terjadi setelah 24 jam, biasanya antara hari ke-5 sampai ke-15 postpartum (Larasati, 2015:63). Hal-hal yang menyebabkan perdarahan postpartum adalah atonia uteri, perlukaan jalan lahir, terlepasnya sebagian plasenta dari uterus, tertinggalnya sebagian dari plasenta seperti kotiledon atau plasenta subsenturiata, endometritis puerpuralis, penyakit darah (Wiknjosastro, 2007:128).

B. Lokhea yang Berbau Busuk (Bau dari Vagina)

Lokhea ini disebut lochea purulenta yaitu cairan seperti nanah berbau busuk (Mochtar, 2012:106). Bila lochea bernanah atau berbau busuk, disertai nyeri perut bagian bawah kemungkinan dianoksisnya adalah metriris. Metritis adalah infeksi uterus setelah persalinan yang merupakan salah satu penyebab terbesar kematian ibu. Bila pengobatan terlambat atau kurang adekuat dapat menjadi abses pelvic, peritonitis, syok septic (Mochtar, 2012:106).

C. Sub Involasi Uterus Terganggu

Menurut Prawirohardjo tahun 2005, faktor penyebab sub involusio antara lain sisa plasenta dalam uterus, endometritis, adanya mioma uteri. Pada pemeriksaan bimanual ditemukan uterus lebih besar dan lebih lembek dari seharusnya, fundus masih tinggi, lokea banyak dan berbau dan jarang terdapat pula perdarahan. Pengobatan dilakukan dengan memberikan injeksi methergin setiap hari ditambah ergometrin per oral. Bila ad sisa plasenta lakukan kuretase. Berikan antibiotika sebagai pelindung infeksi (Feriana, 2012:16).

D. Payudara Berubah Menjadi Merah, Panas dan Terasa Sakit

Mastitis adalah peradangan payudara. Mastitis ini dapat terjadi kapan saja sepanjang periode menyusui, tapi paling sering terjadi antara hari ke-10 dan hari ke-28 setelah kelahiran. Gejala dari mastitis adalah bengkak dan nyeri, payudara tampak merah pada keseluruhan atau ditemppat tertentu, payudara terasa keras dan berbenjol-benjol, serta demam dan rasa sakit (Marmi, 2012:78). Penanganan mastitis yaitu:

1. Payudara dikompres dengan air hangat
2. Untuk mengurangi rasa sakit dapat diberikan pengobatan analgetik
3. Untuk mengatasi infeksi diberikan antibiotika
4. Bayi mulai menyusui dari peradangan yang mengalami peradangan
5. Anjurkan ibu untuk selalu menyusu bayinya
6. Anjurkan ibu untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi dan istirahat cukup.

E. Pusing dan Lemas yang berlebihan

Menurut Manuaba tahun 2005, pusing merupakan tanda-tanda bahaya masa nifas, pusing bisa disebabkan karena tekanan darah rendah (sistol <100 mmHg dan diastolnya >90 mmHg). Pusing dan lemas yang berlebihan dapat juga disebabkan oleh anemia bila kadar haemoglobin <11 gr/dl. Lemas yang berlebihan juga merupakan tanda-tanda bahaya, dimana keadaan lemas disebabkan oleh kurangnya istirahat dan kurangnya asupan kalori sehingga ibu kelihatan pucat, tekanan darah rendah (Larasati, 2015:29-30). Cara mengatasinya yaitu:

1. Mengkonsumsi tambahan 500 kalori setiap hari

2. Makan dengan diet berimbang untuk mendapatkan protein, mineral dan vitamin yang cukup
3. Minum sedikitnya 3 liter air per hari
4. Pil zat besi harus diminum untuk menambah zat setidaknya selama 40 hari pasca bersalin
5. Minum pil kapsul vitamin A (200.000 unit) agarbisa memberikan kadar vitaminnya pada bayinya
6. Istirahat yang cukup untuk mencegah kelelahan yang berlebihan. (Feriana, 2012:18)

F. Suhu Tubuh Ibu >380C

Menurut Mochtar 2002, apabila terjadi peningkatan melebihi 380C berturut-turut selama 2 haru kemungkinan terjadi infeksi. Infeksi nifas adalah keadaan yang mencakup semua peradangan alat-alat genetalia dalam masa nifas. Penanganan umum bila terjadi demam :

1. Istirahat baring
2. Rehidrasi peroral atau infuse
3. Kompres atau kipas untuk menurunkan suhu
4. Jika ada syok, segera beri pengobatan, sekalipun tidak jelas gejala syok, harus waspada untuk menilai berkala karena kondisi ini dapat memburuk dengan cepat (Prawirohardjo, 2009:66).

G. Perasaan Sedih yang Berkaitan dengan Bayinya

Ada kalanya ibu mengalami perasaan sedih yang berkaitan dengan bayinya. Keadaan ini disebut dengan *baby blue*, yang disebabkan perubahan yang dialami ibu saat hamil hingga sulit menerima kehadiran bayinya. Perubahan perasaan merupakan respon alami terhadap rasa lelah yang dirasakan, selain itu juga karena perubahan fisik dan emosional selama beberapa bulan kemudian (Marmi, 2015:79). Cara mengatasi gangguan psikologis pada masa nifas dengan *postpartum blues* ada dua cara yaitu;

1. Dengan cara pendekatan komunikasi terapiutik, tujuan dari komunikasi ini adalah menciptakan hubungan baik antara bidan dengan pasien dalam rangka kesembuhannya dengan cara:
    a. Mendorong pasien mampu meredakan segala ketegangan emosi

b. Dapat memahami dirinya
c. Dapat mendukung tindakan konstruktif.

2. Dengan cara peningkatan support mental, beberapa cara yang dapat dilakukan keluarga adalah:
   a. Sekali-kali ibu meminta suami untuk membantu dalam mengerjakan pekerjaan rumah
   b. Memanggil orang tua ibu bayi agar bisa menemani ibu dalam menghadapi kesibukan merawat bayi
   c. Suami seharusnya tahu permasalahan yang dihadapi istrinya dan lebih perhatian terhadap istrinya
   d. Menyiapkan mental dalam menghadapi anak pertama yang akan lahir
   e. Memperbanyak dukungan dari suami
   f. Suami menggantikan peran istri saat istri kelelahan
   g. Ibu dianjurkan untuk sering sharing ke teman-temannya yang baru saja melahirkan
   h. Bayi menggunakan pampers untuk meringankan kerja ibu
   i. Mengganti suasana, dengan bersosialisasi
   j. Suami sering menemani istri dalam mengurus bayi. (Larasati, 2015:33-34)

LAMPIRAN 8

SATUAN ACARA PENYULUHAN

PERAWATAN BAYI BARU LAHIR

Pokok Bahasan : Perawatan Bayi Baru Lahir

Sasaran : Ibu Nifas dan Menyusui

Media : Penyuluhan

Waktu : Jum'at, 25 Februari 2022

Pemateri : Fakhirah Nurhalisa / 3B / P17324219047

A. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Setelah diberikan penyuluhan selama 10 menit diharapkan sasaran mengerti tentang Perawatan Bayi Baru Lahir

B. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah diberikan penyuluhan selama 10 menit diharapkan sasaran mengerti tentang :

1. Pola Tidur Bayi
2. Cara Merawat Tali Pusat
3. Memandikan Bayi
4. Memilih Pakaian Bayi
5. Pola BAB dan BAK Bayi
6. Mengenali Isyarat Lapar
7. Membersihkan Mata, Telinga, Hidung Bayi
8. Tanda Bahayi pada Bayi

C. Metode

Metode yang digunakan adalah penyuluhan

D. Materi Penyuluhan

Terlampir

E. Susunan Acara

Hari/Tanggal	Jam	Kegiatan
Jum'at, 25 Februari 2022	14.30 – 14.40	Penyampaian Materi : 1. Pola Tidur Bayi 3. Cara Merawat Tali Pusat 4. Memandikan Bayi 5. Memilih Pakaian Bayi 6. Pola BAB dan BAK Bayi 7. Mengenali Isyarat Lapar 8. Membersihkan Mata, Telinga, Hidung Bayi 9. Tanda Bahayi pada Bayi

LAMPIRAN MATERI

PERAWATAN BAYI BARU LAHIR

A. Pola Tidur Bayi

Dalam sehari bayi dapat tidur sampai total 20 jam, yang terpecah dalam periode-periode tidur 20 menit hingga 4 jam. Usahakan kamar bersuhu sejuk, tidak terlalu dingin dan tidak terlalu panas, dan mendapat cahaya serta ventilasi cukup. Posisi tidur yang dianjurkan adalah posisi terlentang karena dapat mencegah terjadinya sindrom kematian mendadak bayi atau *sudden infant death syndrome* (SIDS). Tempat tidur bayi sebaiknya menggunakan alas yang rata dan tidak terlalu lembut. Hindari menggunakan benda-benda yang dapat menutupi kepala bayi.

B. Cara merawat tali pusat

Usahakan agar tali pusat tidak basah, tidak terkena air seni maupun tinja bayi. Jika tali pusat kotor, segera cuci bersih dengan air yang bersih dan sabun lalu keringkan dengan kain bersih. Biarkan tali pusat terlepas sendiri. Jika terdapat tanda infeksi seperti kemerahan dan atau bengkak pada pusat ataupun kulit disekitarnya, berbau busuk dan terlihat nanah, segera kontrol ke tenaga kesehatan terdekat.

C. Memandikan bayi

Gunakan air hangat-hangat kuku, sabun dan sampo khusus bayi. Sebaiknya tidak memandikan bayi terlalu pagi maupun terlalu sore. Saat melakukan perawatan kulit bayi, prinsipnya menggunakan seminimal mungkin zat-zat yang berkontak dengan kulit, karena kulit bayi masih sangat sensitif.

D. Memilih pakaian bayi

Pilihlah pakaian dari bahan yang lembut, menyerap air dan tidak kaku. Bayi hanya perlu memakai atasan, popok atau celana, selimut dan topi jika bayi kedinginan. Jangan gunakan gurita karena bayi bernafas lebih banyak menggunakan otot-otot perut.

E. Pola buang air besar (BAB) dan buang air kecil bayi (BAK)

Bayi akan BAK 5-6 kali per hari dan BAB 3-4 kali per hari. Warna BAK yang baik adalah jernih tidak berwarna pekat, sedangkan warna BAB akan berubah dari warna hitam pekat, menjadi hijau dan akhirnya berwarna kekuningan pada sekitar usia 5 hari. Jika tidak terjadi perubahan warna BAB, harus dilakukan evaluasi kecukupan asupan ASI. Jika ibu menemukan darah pada kemaluan bayi perempuan saat awal-awal kelahiran, ibu tidak perlu khawatir, karena hal itu disebabkan bayi masih dipengaruhi hormon ibu. Keadaan tersebut masih dianggap normal.

F. Mengenali isyarat lapar bayi

Bayi lapar akan menunjukkan tanda-tanda seperti memasukkan tangan ke dalam mulut, menggengam tangan, mengeluarkan suara seperti mengecap-ngecap, ah uh ah. Jangan tunggu bayi menangis baru menyusuinya. Berikan ASI sesuai kemauan bayi, jangan dijadwal. Normalnya bayi akan menetek selama 5-30 menit, jika diluar itu, evaluasi proses menyusui. Jika ibu terpisah dengan bayi, lakukan pemerahan ASI dan berikan ASI menggunakan sendok atau cangkir agar ketika ibu sudah bersama bayi lagi, bayi tetap dapat menetek dengan ibu.

G. Membersihkan mata, telinga dan hidung bayi

Mata dapat dibersihkan dengan kapas bersih yang dibasahi dengan air hangat, mulai dari arah hidung ke luar. Jika ditemukan tanda-tanda infeksi pada mata seperti bengkak, merah, mengeluarkan nanah segera bawa ke dokter. Kotoran telinga tidak perlu dibersihkan secara rutin dengan mengorek liang telinga

karena akan keluar sendiri ketika sudah cukup besar dan lunak saat bayi menangis. Lubang hidung bayi juga tidak perlu dibersihkan secara khusus, cukup mengelapnya saat mandi.

H. Tanda bahaya

Bawa segera bayi Anda ke petugas kesehatan terdekat jika bayi demam atau suhu <36,5°C, muntah disertai kembung atau tidak ada BAB, kejang, sesak napas, terdapat nanah di mata, malas menyusu dan lebih banyak tertidur, kuning sampai berusia 2 minggu, tali pusat berbau, kemerahan, atau berdarah, dan BAB mencret.

LAMPIRAN 9

SATUAN ACARA PENYULUHAN

KEUTAMAAN ASI EKSLUSIF

Pokok bahasan	: Menyusui
Sub pokok bahasan	: ASI Ekslusif
Hari/ tanggal	: Jum'at, 25 Februari 2022
Tempat	: PMB Bidan E
Waktu	: 14.40 WIB
Sasaran	: Ibu Nifas dan Menyusui

A. Tujuan umum

Setelah diberikan penyuluhan selama 5 menit diharapkan sasaran mengerti tentang Keutamaan ASI Ekslusif.

B. Tujuan khusus

Tujuan khusus penyuluhan ini adalah setelah dilakukannya penyuluhan ini ibu hamil diharapkan :

1. Mengetahui Apa itu Pemberian ASI Ekslusif
2. Memahami Manfaat Pemberian ASI Ekslusif
3. Memahami Pemberian ASI bagi ibu yang bekerja
4. Mengetahui cara Penyimpanan ASI yang benar
5. Mengetahui Jadwal Pemberian ASI yang tepat

C. Metode

Diskusi

D. Kegiatan penyuluhan

Hari/Tanggal	Jam	Kegiatan
Jum'at, 25 Februari 2022	14.40 – 14.45	Penyampaian Materi : 1. Apa itu Pemberian ASI Ekslusif 2. Manfaat Pemberian ASI Eksulusif untuk Ibu, Bayi dan Keluarga 3. Bagaimana Cara Pemberian dan Penyimpanan ASI yang tepat

LAMPIRAN MATERI ASI EKSLUSIF

A. Apa itu pemberian ASI EKSLUSIF ?

1. ASI adalah makanan alamiah berupa cairan dengan kandungan gizi yang cukup dan sesuai kebutuhan bayi, sehingga tumbuh dan berkembang dengan baik
2. Bayi sejak lahir sampai 6 bulan hanya diberi ASI saja tidak diberi makanan atau minuman tambahan apapun

B. Apa saja keunggulan ASI ?

1. Mengandung zat gizi sesuai kebutuhan bayi
2. Mengandung zat kekebalan
3. Melindungi bayi dari alergi
4. Aman dan terjamin kebersihannya
5. Tidak akan pernah basi
6. Membantu memperbaiki refleks mengisap, menelan dan pernafasan bayi

C. Manfaat ASI

1. Bagi Ibu
   a. Hubungan kasih sayang antara ibu dengan bayi
   b. Mengurangi perdarahan setelah persalinan
   c. Mempercepat pemulihan kesehatan ibu
   d. Menunda kehamilan berikutnya
   e. mengurangi risiko terkena kanker payudara
   f. Lebih praktis karna ASI lebih mudah diberikan
2. Bagi Bayi

a. Bayi lebih sehat, lincah dan tidak cengeng

b. Bayi tidak sering sakit

3. Bagi keluarga
   a. Tidak perlu biaya untuk pembelian susu formula dan perlengkapannya
   b. Tidak perlu waktu dan tenaga untuk menyediakan susu formula
   c. Mengurangi biaya dan waktu untuk pemeliharaan kesehatan ibu

D. Pemberian ASI bagi ibu yang bekerja

1. Beri ASI sebelum berangkat kerja
2. Keluarkan ASI pada malam hari dan siang hari bila berada di kantor setiap 3-4 jam sekali
3. ASI disimpan dilemari pendingin dan diberikan saat ibu tidak dirumah
4. ASI dihangatkan dengan merendamnya dengan air hangat
5. ASI yang tersisa tidak boleh disimpan kembali di lemari pendingin
6. Berikan ASI dengan cangkir/sendok

E. Cara menyimpan ASI dirumah

1. Di tempat sejuk : tahan 6-8 jam
2. Di dalam termos berisi es batu : tahan 24 jam
3. Di lemari es : tahan 3x24 jam
4. Di freezer : tahan 2 minggu

F. Kapan dan bagaimana ASI diberikan ?

1. Ibu harus yakin mampu menyusui
2. ASI mulai diberikan sejak 30 menit setelah ibu melahirkan
3. Berikan ASI sesering mungkin, Waktu dan lama menyusui tidak perlu dibatasi dan tidak perlu dijadwali
4. Berikan hanya ASI saja hingga bayi usia 6 bulan
5. Setelah bayi 6 bulan, selan ASI diberikan MP-ASI
6. Pemberian ASI tetap dilanjutkan hingga bayi usia 2 tahun

LAMPIRAN 10

SATUAN ACARA PENYULUHAN

TEKNIK MENYUSUI

Pokok Bahasan : Teknik Menyusui

Sasaran : Ibu Nifas

Media : Penyuluhan

Waktu : Rabu, 02 Maret 2022

Pemateri : Fakhirah Nurhalisa / 3B / P17324219047

A. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Setelah diberikan penyuluhan selama 10 menit diharapkan sasaran mengerti tentang Cara Menyusui Bayi dengan Benar.

B. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah diberikan penyuluhan selama 10 menit diharapkan sasaran mengerti tentang :

1. Cara Memegang atau Memposisikan Bayi
2. Cara Melekatkan Bayi dengan Benar
3. Tanda Posisi dan Pelekatan yang Benar
4. Macam-macam Posisi Menyusui

C. Metode

Metode yang digunakan adalah penyuluhan

D. Materi Penyuluhan

Terlampir

E. Susunan Acara

Hari/Tanggal	Jam	Kegiatan
Rabu, 02 Maret 2022	08.35 - 09.45	Penyampaian Materi : 1. Cara Memegang atau Memposisikan Bayi 2. Cara Melekatkan Bayi dengan Benar 3. Tanda Posisi dan Pelekatan yang Benar 4. Macam-macam Posisi Menyusui

LAMPIRAN MATERI

A. Cara memegang atau memposisikan bayi

1. Peluk kepala dan tubuh bayi dalam posisi lurus
2. Arahkan muka bayi ke putung payudara ibu
3. Ibu memeluk tubuh bayi dan merapat ke tubuh ibunya
4. Kedua tangan memeluk tubuh bayi, tidak hanya bagian leher atau bahu saja

B. Cara melekatkan bayi yang benar

1. Sentuhan putung payudara ibu ke bibir bawah bayi
2. Tunggulan sampai bayi membuka mulutnya
3. Segera arahkan putih dan payudara ibu kedalam mulut bayi

C. Tanda posisi dan pelekatan yang benar

1. Dagu bayi menempel ke dada ibu
2. Mulut bayi terbuka lebar
3. Bibir bawah bayi terbuka ke luar
4. Daerah areola payudara bagian atas lebih terlihat daripada areola payudara bagian bawah
5. Bayi menghisap dengan lambat dan dalam, terkadang berhenti untuk menelan

D. Macam-macam posisi menyusui

1. Posisi Cradle Hold
   a. Gendong bayi dengan salah satu tangan Anda. Pastikan posisi kepalanya ada di lengan tangan Anda yang tertekuk, dan perutnya di tubuh Anda.
   b. Posisi kepala bayi dan lengan Anda tangan yang tertekuk harus berada di sisi yang sama dengan bagian payudara di mana bayi menyusu.
   c. Agar leher bayi tidak tegang, jaga agar posisi kepala bayi tetap sejajar dengan bagian tubuhnya yang lain.

d. Coba gunakan bantal menyusui atau alas yang empuk lainnya untuk lebih meringankan beban tangan Anda saat menopang bayi.

e. Mulailah menyusui seperti biasa.

Biasanya, posisi menyusui *cradle hold* yang benar diterapkan pada bayi yang sudah terbiasa menyusu tapi belum terlalu besar.

2. Posisi Cross Cradle Hold

Sebelumnya, pada posisi *cradle hold*, tangan Anda yang digunakan untuk menopang tubuh bayi yakni tangan kanan. Namun, pada posisi *cross cradle hold* ini, tangan Anda yang dipakai justru sebelah kiri. Posisi ini memudahkan Anda untuk melihat dan mengontrol perlekatan puting susu yang diisap oleh bayi. Berikut cara melakukan posisi menyusui *cross cradle hold* yang benar:

a. Gendong bayi di depan tubuh Anda dengan posisi punggung dan lehernya sejajar.

b. Angkat punggung bayi dengan tangan sebelah kiri. Posisikan kepala bayi berada di sebelah kanan Anda agar bisa menyusu pada sisi kanan payudara.

c. Biarkan bagian bawah tubuh bayi ditopang oleh siku tangan Anda yang tertekuk.

Posisi menyusui yang benar ini biasanya nyaman diterapkan pada bayi yang baru lahir. Pertama-tama mencobanya mungkin terasa sulit, tapi lama-lama Anda akan merasa dipermudah karena bisa memerhatikan isapan bayi saat menyusu (*latch on*).

3. Posisi Clutch or Footbal Hold

Posisi ini dilakukan dengan mengapit bayi pada sisi tubuh, tepatnya di bawah lengan Anda. Posisi ini dapat digunakan untuk ibu dengan riwayat melahirkan caesar dan menyusui dengan payudara besar. Selain itu, posisi ini juga cocok apabila Anda menyusui bayi kembar secara bersamaan. Lengan yang digunakan adalah lengan pada sisi yang sama dengan payudara untuk menyusui.

Berikut cara melakukan posisi menyusui *football hold* yang benar:

a. Posisikan tubuh bayi di bagian sisi payudara tempat di mana bayi akan menyusui.
b. Gunakan tangan pada sisi payudara yang akan menyusui untuk menopang tubuh bayi di samping tubuh Anda.
c. Tekuk lengan tangan Anda dengan telapak tangan menghadap ke atas seolah sedang memegang bola untuk menopang lehernya.
d. Biarkan punggung dan tubuh bayi ditopang oleh tangan Anda dan dekatkan ke sisi Anda.
e. Kaki bayi harus terselip dibawah lengan Anda.
f. Jika perlu, bagian tangan lain yang tidak bertugas untuk menopang bayi bisa Anda gunakan untuk memegang payudara yang dipakai menyusui dari arah bawah.

Supaya lebih nyaman, Anda bisa meletakkan penyangga seperti bantal menyusui maupun alas lainnya pada sisi tubuh yang digunakan untuk menyusui.

4. Posisi Laid-Back (Bersandar)

Posisi bersandar merupakan posisi alami yang biasanya dilakukan ketika Anda menyusui bayi pertama kali. Kebanyakan ibu menyukai posisi ini karena dirasa membuat waktu menyusui menjadi lebih santai.

Berikut tahapan untuk melakukan posisi bersandar:

a. Sandarkan punggung pada sebuah bantal yang menempel ke dinding, kursi, atau sandaran tempat tidur.
b. Posisikan perut bayi di bawah dada Anda dan kepala bayi sejajar dengan dada.
c. Pastikan hidung bayi tidak tertekan dan lehernya tidak menekuk.
d. Bayi biasanya sudah bisa menemukan puting payudara Anda dengan sendirinya. Namun, tidak masalah untuk membantunya mengisap puting payudara Anda dengan benar.
e. Mulailah menyusui seperti biasa.

5. Posisi Side-Laying

Bila Anda sedang merasa lelah dan tidak ingin menyusui dalam posisi duduk, berbaring bisa menjadi pilihan yang benar untuk dilakukan. Bukan hanya itu, posisi berbaring juga merupakan solusi terbaik bagi Anda yang baru melalui operasi caesar atau saat bayi tiba-tiba terbangun di malam hari untuk menyusu.

Berikut tahapan melakukan posisi menyusui berbaring yang benar:

a. Berbaring di salah satu sisi menghadap bayi
b. Posisikan tubuh bayi agar bibirnya berada dekat dengan puting payudara Anda
c. Miringkan tubuh bayi dan berikan dorongan sedikit pada punggunggnya agar lebih mudah untuk mencapai puting payudara Anda

Sebagian bayi biasanya merasa lebih mudah menyusui dari payudara di bagian atas. Sementara sebagian lainnya mungkin lebih mudah mencapai payudara yang paling dekat dengan tempat tidur. Ini bisa disesuaikan dengan kemampuan bayi merasa lebih mudah menyusu dari sisi payudara sebelah mana.

Selama memberikan ASI dengan posisi berbaring, sebaiknya singkirkan semua bantal maupun selimut yang ada di dekat bayi. Hindari juga untuk membiarkan bayi tertidur saat menyusui.

LAMPIRAN 11

SATUAN ACARA PENYULUHAN

PERAWATAN PAYUDARA

Pokok Bahasan	: Perawatan Payudara
Sasaran	: Ibu Nifas dan Menyusui
Media	: Penyuluhan
Waktu	: Rabu, 02 Maret 2022
Pemateri	: Fakhirah Nurhalisa / 3B / P17324219047

A. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Setelah diberikan penyuluhan selama 15 menit diharapkan sasaran mengerti tentang Perawatan Payudara

B. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah diberikan penyuluhan selama 15 menit diharapkan sasaran mengerti tentang :

1. Mengetahui bagaimana cara melakukan perawatan payudara
2. Memahami cara memperlancar keluarnya ASI
3. Mengetahui manfaat perawatan payudara

C. Metode

Metode yang digunakan adalah penyuluhan

D. Materi Penyuluhan

Terlampir

E. Susunan Acara

Hari/Tanggal	Jam	Kegiatan
Rabu, 02 Maret 2022	08.45 – 09.00	Penyampaian Materi : 1. Mengetahui bagaimana cara melakukan perawatan payudara 2. Memahami cara memperlancar keluarnya ASI 3. Mengetahui manfaat perawatan payudara

LAMPIRAN MATERI

PERAWATAN PAYUDARA

A. Pengertian

Perawatan payudara (Breast care) adalah suatu cara merawat payudara yang di lakukan pada saat kehamilan atau masa nifas untuk produksi ASI.

B. Manfaat Perawatan Payudara

1. Menjaga kebersihan payudara sehingga terhindar dari infeksi.
2. Mengenyalkan dan memperbaiki bentuk puting susu sehingga bayi dapat menyusu dengan baik.
3. Merangsa kelenjar susu sehingga produksi ASI lancar
4. Mengetahui secara dini kelainan puting susu + melakukan usaha untuk mengatasinya.

C. Persiapan Alat

1. Handuk

2. Minyak Kelapa/baby Oil

3. Waskom Berisi Air Dingin Dan Air Hangat

D. Cara Perawatan Payudara

Sebelum di pijat, kompres kedua puting susu dengan kapas yang telah di olesi minyak / baby oil selama 2-5 menit.

1. Pengurutan Pertama

   a. Licinkan telapak tangan dengan sedikit minyak / baby oil
   b. Sokong payudara kiri dengan tangan kiri. lakukan gerakan kecil dengan dua tiga jari
   c. tangan kanan. mulai dari pangkal payudara dan berakhir dengan gerakan spiral pada
   d. daerah putting susu.

2. Pengurutan Kedua

a. Buatlah gerakan memutarsambil menekan dengan pangkal payudara dan berakhir pada
b. puting susu di seluruh bagian payudara.

3. Pengurutan Ketiga

a. Letakan kedua tangan pada dua payudara
b. Urulah dari tengah ke atas sambil mengakat kedua payudara dan lepaskan keduanya
c. perlahan
d. Lakukan gerakan ini kurang lebih 30 kali.

4. Pengurutan Keempat

a. Sangga payudara dengan satu tangan, sedangkan tangan lain mengurut payudara
b. dengan sisi kelingking dari arah pangkal payudara kearah putting susu.
c. Lakukan gerakan ini sekitar 30 kali

5. Usai Pemijatan

a. Lakukan pengompresan menggunakan waslap, kompres payudara dengan air hangat dan
b. air dingin secara bergantian
c. Kompres selama 1 menit dan diakhiri kompres air dingin.
d. Keringkan payudara menggunakan handuk kering
e. Jika ada pengeluaran ASI oleskan ASI pada putting susu

Lakukan pemijatan payudara 2 kali sehari sebelum mandi.