

**LAPORAN AKHIR KEGIATAN
PENGABDIAN MASYARAKAT PROGRAM KEMITRAAN
MASYARAKAT (PKM)**



**Penyuluhan Perawatan Masa Nifas pada Kader Kesehatan di
Wilayah Kecamatan Antapani Kulon
Kota Bandung**

Oleh :

Seni Rahayu Sunarya, SST.,M.Keb/NIDN: 40050380 (Ketua Tim Pengusul)

Dewi Purwaningsih, SST.,M.Kes/NIDN:4022078101 (Anggota)

Farhati, SST.,M.Keb/NIDN:4029086501 (Anggota)


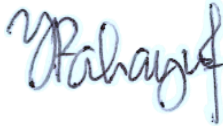

**JURUSAN KEBIDANAN BANDUNG
POLTEKKES KEMENKES BANDUNG**

2021

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN KEMAJUAN KEGIATAN PENGMAS PROGRAM KEMITRAAN
MASYARAKAT (PKM)

1. Judul PKM	Penyuluhan Perawatan Masa Nifas pada Kader Kesehatan di Wilayah Kecamatan Antapani Kulon Kota Bandung
2. Nama Mitra Program PKM:	1. Ibu Kader RW 4 2. Ibu Kader RW 5
3. Ketua Tim Pengusul	
a. Nama	Seni Rahayu Sunarya, SST., M.Keb
b. NIDN	40050380
c. Jabatan/Golongan	Penata/III d
d. Jurusan	Kebidanan Bandung
e. Perguruan Tinggi	Poltekkes Kemenkes Bandung
f. Bidang Keahlian	Kebidanan
g. Alamat Kantor/Telp/Faxs/Email	Jl. Sederhana no 5 Bandung Tlp: 0224231057
h. Alamat Rumah/telp/Email	Jl Terusan Sindang Barang No. 90 B, Bandung Tlp:081546802354 senirahayusunarya@staff.poltekkesbandung.ac.id
4. Anggota Tim Pengusul:	
a. Jumlah Anggota	2 orang
b. Nama Anggota 1/bidang keahlian	Dewi Purwaningsih, SST., M.Kes/ Kebidanan
c. Nama Anggota 2/bidang keahlian	Farhati, SST., M.Keb/ Kebidanan
d. Mahasiswa yang terlibat	2 mahasiswa
e. Alamat Kantor/Tlp/Faks/surel	Jl. Sederhana no 5 Bandung
5. Lokasi Mitra:	
a. Mitra1: Kader kesehatan RW 4	Wilayah: kelurahan Antapani Kulon RW 4 Kota: Bandung Provinsi: Jawa Barat Jarak PT ke Lokasi Mitra 1: 10 KM
b. Mitra2: Kader kesehatan RW 5	Wilayah: kelurahan Antapani Kulon RW 5 Kabupaten/Kota: Kota Bandung Provinsi: Jawa Barat Jarak PT ke Lokasi Mitra1: 10 KM

6. Lokasi Pelaksanaan PKM	Lokasi mitra1 dan mitra2.
7. Luaran yang dihasilkan:	Penyuluhan Perawatan Masa Nifas pada Kader Kesehatan di Wilayah Kecamatan Antapani Kulon Kota Bandung
8. Jangka waktu pelaksanaan	Maret sd Desember 2021 (sepuluh bulan)
9. Rencana Belanja total	Rp. 6.585.000

Mengetahui, Kapus PPM Poltekkes Kemenkes Bandung	Bandung, Desember 2021 Ketua Pelaksana
 Dr. RR. Nur Fauziyah, MKM 197007281993032002	 Seni Rahayu, SST., M.Keb. NIP: 198003052002122002
Mengesahkan Direktur Poltekkes Kemenkes Bandung  <u>Dr. Ir. H. Osman Syarief, MKM</u> NIP 196008061983121002	

DAFTAR ISI

Halaman Sampul		
Halaman Pengesahan	i
Daftar Isi	ii
Ringkasan	iii
BAB I PENDAHULUAN	5
BAB II SOLUSI PERMASALAHAN	7
BAB III METODE PELAKSANAAN	9
BAB IV TARGET DAN LUARAN	11
BAB V BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN	12
BAB VI PETA LOKASI	13
DAFTAR PUSTAKA	14
LAMPIRAN		

RINGKASAN

Kader kesehatan adalah warga masyarakat yang terpilih dan diberi bekal keterampilan kesehatan melalui pelatihan oleh sarana pelayanan kesehatan atau puskesmas setempat. Kader kesehatan inilah yang selanjutnya akan menjadi motor penggerak atau pengelola dari upaya kesehatan primer. Hasil penelitian Merry Wijaya (2017) menyimpulkan pemberian penyuluhan dan pendampingan kader akan memberikan peningkatan yang signifikan terhadap semua kader peserta pelatihan, diharapkan kader kesehatan dapat melakukan penyuluhan kepada ibu dan masyarakat lain sesuai dengan pengetahuan dan keterampilan yang telah didapat, untuk meningkatkan kepercayaan diri dan termotivasi untuk menjadi yang terbaik.

Kader yang telah dibekali keterampilan kesehatan khususnya tentang kesehatan pada masa nifas diharapkan mampu memberikan informasi yang tepat kepada warga guna meningkatkan kesehatan ibu dan anak khususnya di wilayah tersebut.

Kata kunci : kader kesehatan, penyuluhan, pengetahuan ibu nifas

PRAKATA

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, atas karunia-Nya kami dapat menyelesaikan laporan kemajuan program kemitraan masyarakat dengan judul : "Penyuluhan Perawatan Masa Nifas pada Kader Kesehatan di Wilayah Kecamatan Antapani Kulon Kota Bandung" tepat waktu.

Program kemitraan masyarakat ini dapat terlaksana dengan bantuan berbagai pihak, pada kesempatan ini kami ucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Direktur Poltekkes Kemenkes Bandung yang memfasilitasi pelaksanaan program kemitraan masyarakat.
2. Kepala Pusat UPPM Poltekkes Kemenkes Bandung yang memfasilitasi pelaksanaan program kemitraan masyarakat ini.
3. Ketua Jurusan Kebidanan Bandung Bandung yang telah memberi dukungan untuk melaksanakan program kemitraan masyarakat.
4. Semua tim yang terlibat sehingga dapat terlaksananya kegiatan dengan baik.

Semoga bantuan yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah Subhanahuwata'ala. Amin.

Bandung, 20 Agustus 2021

Pelaksana

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	i
RINGKASAN	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Analisis Situasi Mitra	3
1.3 Permasalahan Mitra	4
1.4 Tujuan	5
BAB II LUARAN DAN TARGET CAPAIAN	6
BAB III METODE PELAKSANAAN	8
3.1 Tahap Persiapan	8
3.2 Pelaksanaan	9
3.2.1 Pelatihan Kader	9
3.2.2 Pendampingan Kader	10
3.3 Monitoring dan Evaluasi	10
3.4 Pelaporan.....	11
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	12
BAB VIII KESIMPULAN DAN SARAN	13
DAFTAR PUSTAKA	14
LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Instrumen Pre tes post tes
- Lampiran 2 Daftar hadir
- Lampiran 3 Daftar pemberian transfor kader
- Lampiran 4 Daftar penerima paket Pelatihan
- Lampiran 5 Booklet

BAB I

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa yang rawan bagi ibu, sekitar 60% kematian ibu di Indonesia terjadi setelah melahirkan dan hampir 50% dari kematian pada masa nifas terjadi pada 24 jam pertama setelah persalinan, diantaranya disebabkan oleh adanya komplikasi masa nifas. Jumlah ibu nifas di Indonesia tahun 2015 sebanyak 4,830,609 jiwa dan cakupan pelayanan nifas sebesar 90% (Kemenkes RI, 2015).

Pelayanan masa nifas yang berkualitas merupakan bagian dari upaya mempercepat penurunan angka kematian ibu (AKI). Faktor sumber daya tenaga kesehatan, keterbatasan sarana prasarana, kondisi geografis, sosial budaya berdampak terhadap kesenjangan dalam kualitas pelayanan kesehatan. Kualitas pelayanan masa nifas berkaitan dengan pemberian asuhan masa nifas sesuai standar serta memenuhi harapan atau kepuasan ibu .

Kader kesehatan adalah warga masyarakat yang terpilih dan diberi bekal keterampilan kesehatan melalui pelatihan oleh sarana pelayanan kesehatan atau puskesmas setempat. Kader kesehatan inilah yang selanjutnya akan menjadi motor penggerak atau pengelola dari upaya kesehatan primer. Kader diharapkan mampu menggerakkan masyarakat untuk melaporkan kegiatan yang bersifat swadaya dalam rangka peningkatan status kesehatan. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan meliputi kegiatan yang sifatnya promotif, preventif, kuratif maupun rehabilitative (Notoatmodjo, 2010).

Menurut Yulifah R (2009), kader kesehatan mempunyai peran besar dalam upaya meningkatkan kemampuan masyarakat menolong dirinya untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal. Kader juga berperan dalam pembinaan masyarakat di bidang kesehatan melalui kegiatan yang dilakukan di posyandu. Kader merupakan perpanjangan tangan tenaga kesehatan, untuk membantu masyarakat hidup sehat secara mandiri. Kader merupakan tenaga sukarela yang dianggap paling dekat dengan masyarakat, bila kader diberikan kepercayaan dan pengetahuan yang cukup tentang bahaya kehamilan dan persalinan, kader diharapkan dapat melaksanakan perannya dengan baik, mampu berkoordinasi dengan bidan maupun advokasi dengan pemerintahan desa dan tokoh masyarakat setempat.

Hasil penelitian merry wijaya (2017) menyimpulkan pemberian penyuluhan dan pendampingan kader akan memberikan peningkatan yang signifikan terhadap semua kader peserta pelatihan, diharapkan kader kesehatan dapat melakukan penyuluhan kepada ibu dan

masyarakat lain sesuai dengan pengetahuan dan keterampilan yang telah didapat, untuk meningkatkan kepercayaan diri dan termotivai untuk menjadi yang terbaik.

Selain dalam kegiatan posyandu, kader juga mempunyai peran diluar kegiatan posyandu, yaitu merencanakan kegiatan, antara lain merencanakan dan melaksanakan survei mawas diri, membahas hasil survei, menentukan masalah dan kebutuhan kesehatan masyarakat desa, menentukan kegiatan penanggulangan masalah kesehatan bersama masyarakat, serta membahas pembagian tugas menurut jadwal kerja. Melakukan komunikasi, memberikan informasi, dan motivasi tatap muka (kunjungan) dengan menggunakan alat peraga, serta melakukan demonstrasi (memberikan contoh) serta masih banyak lagi tugas kader lainnya.

Kader yang telah dibekali keterampilan kesehatan oleh selanjutnya diharapkan mampu menggerakkan masyarakat khususnya ibu hamil untuk lebih sadar dalam kegiatan program-program kesehatan.

BAB II

LUARAN DAN TARGET CAPAIAN

2.1 Target

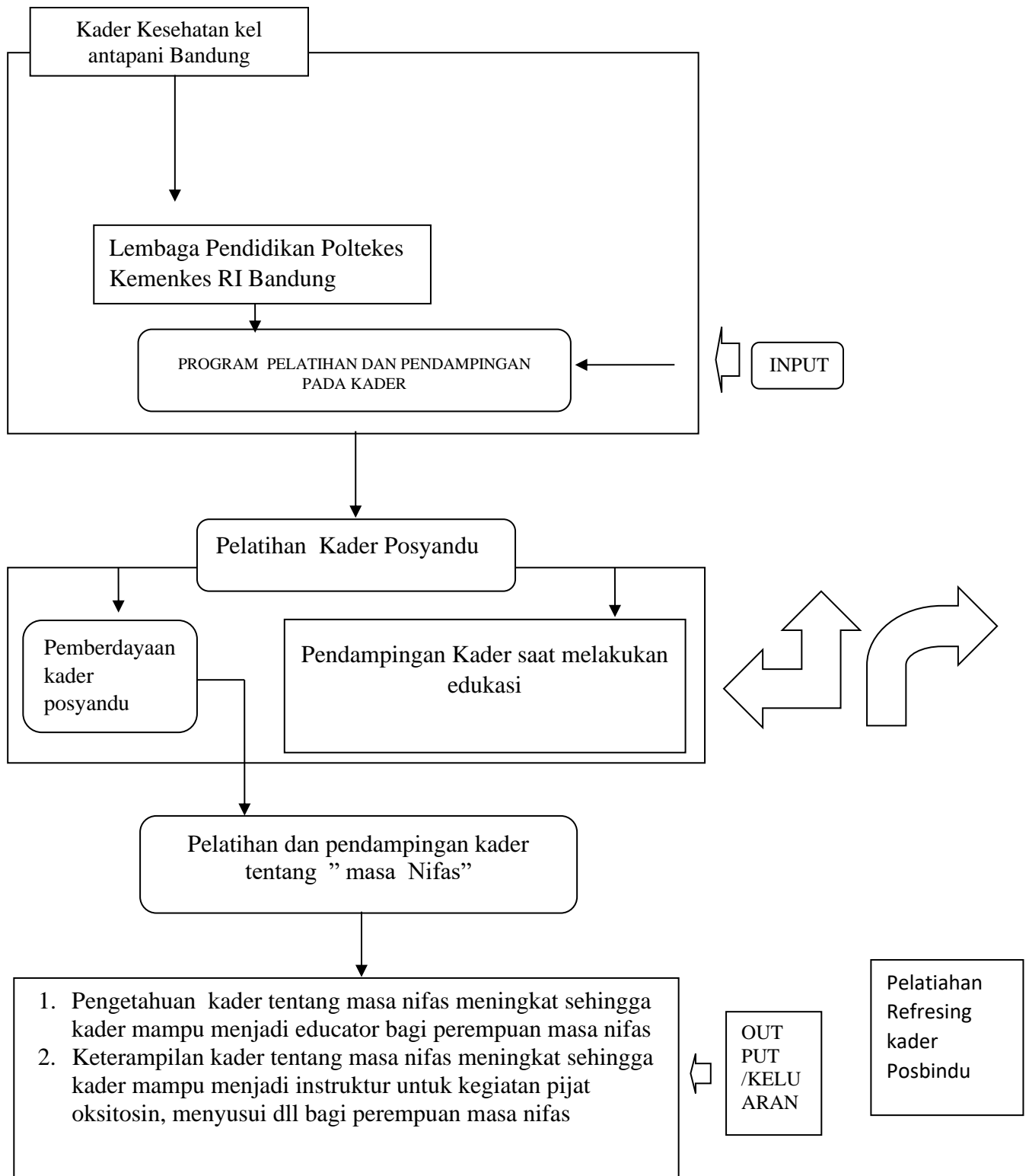
Target dari kegiatan program kemitraan masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader tentang Penyuluhan Perawatan Masa Nifas pada Kader Kesehatan di Wilayah Kecamatan Antapani Kulon Kota Bandung di Kelurahan Antapani Kulon Kecamatan Antapani Kota Bandung setelah pelatihan selesai.

2.2 Luaran

Secara lebih terperinci bentuk luaran dari program kemitraan masyarakat melalui upaya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader tentang Perawatan Masa Nifas pada Kader Kesehatan di Wilayah Kecamatan Antapani Kulon Kota Bandung di Kelurahan Antapani Kulon Kecamatan Antapani Kota Bandung adalah berupa jasa yaitu memberikan pelatihan dan pendampingan pada kader agar kader dapat memberikan edukasi kepada perempuan masa nifas, menggunakan *booklet* sebagai media dengan rincian sebagai berikut :

1. Mensosialisasikan *booklet* masa nifas
2. Terlaksananya pelatihan dan pendampingan kader oleh dosen pengusul guna meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader tentang masa nifas
3. Terlaksananya edukasi melalui media *booklet* oleh kader posyandu didampingi dosen.
4. Meningkatnya pengetahuan dan keterampilan kader tentang masa nifas

Secara skematis arah target dan sasaran program ini adalah sebagai berikut:



BAB III

METODE PELAKSANAAN

Program kemitran masyarakat akan dilaksanakan mulai bulan April sampai dengan Nopember 2021 bertempat di RW 04 dan RW 05 Kelurahan Antapani Kulon Kota Bandung secara bertahap, diawali penyusunan proposal dan diakhiri pembuatan laporan. Metode yang digunakan dalam kegiatan program kemitraan masyarakat ini berupa pelatihan dan pendampingan kader posyandu yang akan menjadi educator bagi perempuan masa nifas. Kegiatan pembinaan akan diarahkan melalui pemberdayaan kader posyandu yang sudah terbentuk.

Program di desain dalam bentuk penguatan dan pemberdayaan masyarakat dilingkungan wilayah kerja Kelurahan Antapani Kulon Kota Bandung agar memiliki kemandirian dalam menilai masalah kesehatan dilingkungannya. Desain program dilaksanakan dalam 4 tahapan sebagai berikut:

3.1 Tahap Persiapan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada tahap persiapan meliputi:

1. Koordinasi atau peninjauan dengan Kelurahan dan jajarannya
2. Membuat dan menggandakan booklet masa nifas pegangan kader
3. Mengurus perizinan
4. Merekrut kader posyandu dari tokoh masyarakat yang potensial, berminat dan memiliki integritas dalam pembinaan lingkungan. Kader diupayakan berasal dari kader lama yang sudah tercatat dan kader baru yang memiliki kepedulian di dalam kegiatan lingkungan. Perekrutan kader berkoordinasi dengan tokoh masyarakat, puskesmas dan aparat pemerintahan setempat. Jumlah kader diharapkan memenuhi jumlah kader ideal di RW 04 dan RW 05 total peserta berjumlah kader 10 orang, selanjutnya kader akan dilatih edukasi melalui media Boolet,

3.2 Pelaksanaan

Program kemitraan masyarakat berorientasi pada proses pelatihan yang akan dilakukan sesuai dengan sasaran dan keluaran yang diharapkan. Materi pelatihan merujuk pada peningkatan aspek pengetahuan dan keterampilan kader agar memiliki kemampuan menjadi educator tentang masa nifas sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan perempuan masa nifas agar termotivasi untuk mempraktekan materi yang sudah diajarkan. Materi pelatihan terdiri dari :

1. Konsep masa nifas
2. Perubahan ibu pada masa nifas
3. Yang dapat ibu lakukan selama masa pandemic
4. Makanan bergizi untuk ibu nifas
5. Cara dan posisi menyusui
6. Cara pemerah asi dan penyimpanan ASI
7. Pijat untuk ,melancarkan ASI (Pijat oksitosin)

Program kemitraan masyarakat ini akan dilaksanakan melalui dua tahapan, yaitu pelatihan kader dan pendampingan kader.

3.2.1 Pelatihan Kader

Pelatihan kader adalah kegiatan melatih kader tentang masa nifas dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader tentang senam nifas, agar kader memiliki kemampuan menjadi edukator masyarakat khususnya perempuan masa nifas. Secara terinci tujuan pelatihan pada kader adalah:

1. Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam mengidentifikasi perempuan masa nifas.
2. Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader tentang masa nifas dalam memberikan edukasi kepada warga masyarakat
3. Meningkatkan rasa percaya diri kader dalam melaksanakan tugas pelayanan di posyandu khususnya pengetahuan tentang perempuan masa nifas.

Rencana pelatihan kader posyandu dilaksanakan melalui tahapan kegiatan sebagai berikut:

1. Pre tes untuk mengakaji pengetahuan dan keterampilan kader RW 04 dan RW 05 dengan cara mengisi kuesioner pengetahuan tentang masa nifas
2. Pelatihan dilaksanakan selama 2 hari meliputi pemberian materi tentang konsep konsep masa nifas dan peragaan
 - Cara dan posisi menyusui
 - Cara pemerah asi dan penyimpanan ASI
 - Pijat untuk ,melancarkan ASI (Pijat oksitosin)
3. Pelatihan dilakukan oleh pengusul yaitu dosen Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung dengan mahasiswa

3.2.2 Pendampingan Kader

Setelah selesai melakukan pelatihan pada kader, dosen pengusul program kemitraan masyarakat bersama mahasiswa mendampingi kader yang sudah dilatih sebanyak 12 kali kegiatan secara online dalam grup WA dengan memberikan ruang diskusi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader tentang nifas maupun materi lainnya sesuai kebutuhan kader.

Monitoring dan Evaluasi

Hasil pelatihan berupa kader aktif yang memiliki integritas terhadap kemandirian lingkungan dalam mengatasi masalah kesehatan digerakan oleh tim pengusul secara periodik untuk memberi edukasi kepada perempuan masa nifas tentang masa nifas. Penggerakan dilakukan dengan menyesuaikan program posyandu maupun potensi yang ada dimasyarakat secara terintegrasi dan saling memberikan manfaat. Penggerakan akan memperhatikan berbagai pertimbangan kultur, etika dan budaya yang dimiliki oleh masyarakat RW 04 dan RW 05 kelurahan antapani .Hasil monitoring dan kegiatan evaluasi yang diselenggarakan dalam kegiatan PKW sebagai berikut.

Hasil pre test dan post test sebagai berikut:

NO	KODE	PRE TEST	POST TEST	PRESENTASI PERUBAHAN
1	K1	70	100	43 %
2	K2	100	100	0
3	K3	80	80	0
4	K4	90	90	0
5	K4	80	90	13 %
6	K6	90	100	11 %
7	K7	80	100	25 %
8	K8	90	90	0
9	K9	90	100	11 %
10	K10	80	100	25 %
Rata-rata		85	95	12 %

3.3 Pelaporan

Pelaporan adalah kegiatan membuat laporan secara tertulis tentang kegiatan yang sudah dikerjakan mulai dari tahap persiapan sampai dengan tahap evaluasi.

Jadwal Kegiatan

Nama Kegiatan		Waktu Pelaksanaan	
		Mitra 1	Mitra 2
Kegiatan 1/2	Sosialisasi, pre test Penyuluhan tentang masa nifas	Mg 2 Juli 08-07-2021 Jam 08.00 sd 11.00 WIB	Mg 2 Juli 08-07-2021 Jam 11.00 sd 14.00 WIB
Kegiatan 3/4	Penyuluhan tentang hal-hal yang dapat dilakukan ibu nifas selama masa pandemi	Mg 1 Agustus 06-08-2021 Jam 08.00 sd 11.00 WIB	Mg 1 Agustus 06-08-2021 Jam 11.00 sd 14.00 WIB
Kegiatan 5/6	Penyuluhan tentang makanan bergizi untuk ibu nifas dan menyusui	Mg 3 Agustus 20-08-2021 Jam 08.00 sd 11.00 WIB	Mg 3 Agustus 20-08-2021 Jam 11.00 sd 14.00 WIB
Kegiatan 7/8	Diskusi daring	Mg 3 Agustus 21-08-2021 Jam 08.00 sd 11.00 WIB	Mg 3 Agustus 21-08-2021 Jam 11.00 sd 14.00 WIB
Kegiatan 9/10	Penyuluhan cara dan posisi menyusui serta cara memerah dan penyimpanan ASI	Mg 4 Agustus 27-08-2021 Jam 08.00 sd 11.00 WIB	Mg 4 Agustus 27-08-2021 Jam 11.00 sd 14.00 WIB
Kegiatan 11/12	Pijat untuk melancarkan ASI (Pijat Oksitosin) Post test	Mg 1 September 03-09-2021 Jam 08.00 sd 11.00 WIB	Mg 1 September 03-09-2021 Jam 11.00 sd 14.00 WIB

Kegiatan 13/14	Diskusi daring	Mg 1 Desember 04-12-2021 Jam 08.00 sd 11.00 WIB	Mg 1 Desember 04-12-2021 Jam 11.00 sd 14.00 WIB
-------------------	----------------	--	--

BAB III

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

4.1 Hasil

1. Adanya peningkatan pengetahuan kader kesehatan tentang masa Nifas diantaranya hal hal yang harus diketahui tentang masa nifas dan gizi pada masa nifas.
2. Meningkatnya pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan tentang pijat oksitosin, cara menyusui, cara menyendawakan bayi, dan cara memerah ASI.
3. Adanya Booklet Masa Nifas sebagai pegangan kader dalam pemberian informasi kepada ibu nifas di daerahnya
4. Tersosialisasikan *booklet* masa nifas kepada kader

4.2 Luaran

Luaran dari kegiatan Pengmas ini adalah terlaksananya kegiatan pelatihan pada kader kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan peran kader pada masa nifas dan Tersusunnya *booklet* Masa Nifas .

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Meningkatnya pengetahuan kader kesehatan tentang masa Nifas diantaranya hal hal yang harus diketahui tentang masa nifas dan gizi pada masa nifas.
2. Meningkatnya pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan tentang pijat oksitosin, cara menyusui, cara menyendawakan bayi, dan cara memerah ASI
3. Terbentuknya Booklet Masa Nifas sebagai pegangan kader dalam pemberian informasi kepada ibu nifas di daerahnya
4. Tersosialisasikan *booklet* masa nifas kepada kader
5. Terlaksananya pelatihan dan pendampingan kader guna meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader tentang masa nifas
6. Meningkatnya pengetahuan dan keterampilan kader tentang masa nifas dengan meningkatkannya hasil nilai post tes kader

Pelaksanaan kegiatan pengmas sudah dilaksanakan secara daring maupun luring dengan jumlah peserta sebanyak 10 orang. Kegiatan yang dilakukan menggunakan metode pelatihan dan pendampingan kader.

DAFTAR PUSTAKA

Depkes RI. 2011. Selamat Datang di Kelas Ibu Hamil. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat. 2011.

Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil. Jakarta: Direktorat Bina Kesehatan Masyarakat Departemen Kesehatan Indonesia.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Penerbit Rineka Cipta: Jakarta. Tantut, Susanto. 2012.

Buku Ajar Keperawatan Keluarga. Penerbit Trans Info Media: Jakarta. Yulifah Rita. 2009. Asuhan Kebidanan Komunitas. Penerbit Salemba Medika: Jakarta.

PERAN KADER KESEHATAN DALAM MENSUKSESKAN PROGRAM KELAS IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEDUNGMUNDU TAHUN 2016

Siti Nur Umariyah Febriyanti¹, Evi Yulianti² 12 Prodi D IV Kebidanan Stikes Karya Husada Semarang
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol. 1, No. 1, Februari 2017: 41 - 44 ISSN 1410 - 5675

Merry Wijaya, dkk. PENINGKATAN PENGETAHUAN KADER SEBAGAI PENDAMPING IBU BERSALIN DI FASILITAS KESEHATAN DESA SUKABAKTI, TAMBELANG KABUPATEN BEKASI

Lampiran 1. Format Catatan Harian (Logbook):

Pengabdian kepada masyarakat PKM

No	Tanggal	Kegiatan
1	31 Agustus 2020	Pengajuan proposal pengmas PKM
2.	17 Mei 2021	Membuat surat surat ijin kegiatan
3.	4 juni 2021	Perijinan ke kantor kepala Desa, RW dll
4.	5 sd 10 Juni 2021	Membuat Booklet kegiatan untuk Kader
5.	Juli sd Nov	Kegiatan Pengmas dan pembuatan laporan

Lampiran 2. Instrumen Pre Test dan Post Test

1. Masa nifas berlangsung selama 4 minggu
 - a. Betul
 - b. Salah
2. Darah nifas akan berubah seiring berjalannya waktu
 - a. Betul
 - b. Salah
3. Darah nifas disebut dengan lochea
 - a. Betul
 - b. Salah
4. Ibu nifas dan menyusui memerlukan makanan dengan kualitas yang baik dan lebih banyak dibanding biasanya
 - a. Betul
 - b. Salah
5. Konsumsi makanan ibu dianjurkan sesuai ISI PIRINGKU
 - a. Betul
 - b. Salah
6. Ibu nifas minimal mengkonsumsi air putih sebanyak 1 liter per hari
 - a. Betul
 - b. Salah
7. Cara mencairkan ASI yang beku adalah dengan merebus ASI sampai meleleh
 - a. Betul
 - b. Salah
8. Pijat oksitosin berfungsi untuk merangsang hormon memperbanyak ASI
 - a. Betul
 - b. Salah
9. Posisi menyusui yang baik ditandai dengan satu garis lurus antara tubuh dengan kepala bayi menghadap payudara ibu
 - a. Betul
 - b. Salah
10. Perlekatan menyusui bayi pada payudara ibu ditandai dengan masuknya mulut bayi pada puting saja
 - a. Betul
 - b. Salah

1. Masa nifas berlangsung selama 4 minggu

- a. Betul
 - b. Salah
2. Darah nifas akan berubah seiring berjalannya waktu
- a. Betul
 - b. Salah
3. Darah nifas disebut dengan lochea
- a. Betul
 - b. Salah
4. Ibu nifas dan menyusui memerlukan makanan dengan kualitas yang baik dan lebih banyak dibanding biasanya
- a. Betul
 - b. Salah
5. Konsumsi makanan ibu dianjurkan sesuai ISI PIRINGKU
- a. Betul
 - b. Salah
6. Ibu nifas minimal mengkonsumsi air putih sebanyak 1 liter per hari
- a. Betul
 - b. Salah
7. Cara mencairkan ASI yang beku adalah dengan merebus ASI sampai meleleh
- a. Betul
 - b. Salah
8. Pijat oksitosin berfungsi untuk merangsang hormon memperbanyak ASI
- a. Betul
 - b. Salah
9. Posisi menyusui yang baik ditandai dengan satu garis lurus antara tubuh dengan kepala bayi menghadap payudara ibu
- a. Betul
 - b. Salah

10. Perlekatan menyusui bayi pada payudara ibu ditandai dengan masuknya mulut bayi pada puting saja
- a. Betul
 - b. Salah

Lampiran 3. Daftar Hadir



POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG
 DAFTAR HADIR KEGIATAN
 PENGABDIAN MASYARAKAT IBM
 DOSEN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG
 TAHUN 2021





HARI / TANGGAL : JUMAT / 08 - 07 - 2021
 WAKTU : 08.00 s.d. 14.00 WIB
 TEMPAT : R. PERTEMUAN KELURAHAN ANTAPANI KULON
 JUDUL KEGIATAN:
 1. SOSIALISASI DAN PRETEST
 2. PENYULUHAN TENTANG MASA NIFAS

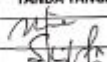
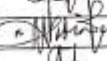


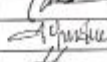
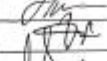








NO	NAMA	ALAMAT (RT / RW)	TANDA TANGAN
1.	Shinta P.	Kel. Antapani Kulon	[Signature]
2.	Ulis Sutayam	Kel. Antapani Kulon	[Signature]
3.	Rito. Hadiati	Rt 01/05 kel. Antapani	[Signature]
4.	WENI WIDY.A.	PETUA POS II RAMMANSARI	[Signature]
5.	Tini	Rt 04/05 ANKUL	[Signature]
6.	YANI	Rt 09/05	[Signature]
7.	SILVA	Rt 04/06 ANKUL	[Signature]
8.	Kew Herawati	Rt 02/09 ANKUL	[Signature]
9.	Juhaeni	Rt 05/05 ANKUL	[Signature]
10.	Rahmasari	Rt 06/06 ANKUL	[Signature]
11.	Seni Pabaya	Pelakas Bandung	[Signature]
12.	Nurul Isakingsih	Ritama Bandung	[Signature]
13.	Farkh	Pilbeke Bandung	[Signature]
14.	Meidiantoro	Kalijati	[Signature]
15.	Fabrian Rey Ayadi		[Signature]

Mengetahui,

 STP, N.S.I.

	POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG	
	DAFTAR HADIR KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT IBM DOSEN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG TAHUN 2021	

HARI / TANGGAL : JUMAT / 06 - 08 - 2021
WAKTU : 08.00 s.d. 14.00 WIB
TEMPAT: R. PERTEMUAN KELURAHAN ANTAPANI KULON
JUDUL KEGIATAN: 1. PENYULUHAN TENTANG HAL-HAL YANG DAPAT DILAKUKAN IBU SELAMA MASA PANDEMI

NO	NAMA	ALAMAT (RT / RW)	TANDA TANGAN
1.	Jeni Pahay	Purabaya Bandung	
2.	Shinta P	KEL. ANTAPANI KULON	
3.	Rita. Hadiati	RT 01/05 Ankul	
4.	Wati Widiy A	RT 02/05 Ankul	
5.	Timi	RT 04/05 Ankul	
6.	Yani	RT 05/05 Ankul	
7.	Silvia	RT 06/06 Ankul	
8.	Ikeu Herawati	RT 02 / 07 Ankul	
9.	Yuhani	RT 05/05 ANKUL	
10.	Rahmasari	RT 08 / 0 6 Ankul	
11.	Wati Santoyan	RT 09 / 06 Ankul	
12.	Farhah	Poltekkes Bandung	
13.	Febrianti R.A.	Katjati 15	
14.	Naili Darmayanti	Poltekkes Bandung	
15.			

Mengetahui,


 NISWITA P. S. STP., M.Si
 (.....)

- Pemerintahan setempat minimal RT atau Sekolah

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG

**DAFTAR HADIR KEGIATAN
PENGABDIAN MASYARAKAT IBM
DOSEN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG
TAHUN 2021**

HARI / TANGGAL : JUMAT/ 20 - 08 - 2021
 WAKTU : 08.00 s.d. 14.00 WIB
 TEMPAT: R. PERTEMUAN KELURAHAN ANTAPANI KULON

JUDUL KEGIATAN:
 1. PENYULUHAN TENTANG MAKANAN BERGIZI UNTUK IBU NIFAS DAN MENYUSUI

NO	NAMA	ALAMAT (RT / RW)	TANDA TANGAN
1.			
2.	Sem Pahay	Poltekkes Bdg	<i>[Signature]</i>
3.	Stintia P	Kel. Antapani Kulon	<i>[Signature]</i>
4.	Weni Widy A	RT 02/05 Ankul	<i>[Signature]</i>
5.	Timi	RT 04/05 Ankul	<i>[Signature]</i>
6.	Ropari	RT 01/05 Ankul	<i>[Signature]</i>
7.	RHO.	RT 01/05 Ankul	<i>[Signature]</i>
8.	Ika Herawati	RT 02/03 Ankul	<i>[Signature]</i>
9.	Yuhanni	RT 05/05 ANKUL	<i>[Signature]</i>
10.	Rama Sari	04/06 Ankul	<i>[Signature]</i>
11.	Silva	04/06 Ankul	<i>[Signature]</i>
12.	Weni S.	04/06 Ankul.	<i>[Signature]</i>
13.			
14.	Farah	Poltekkes Bandung	<i>[Signature]</i>
15.	Nurul Osakingsih	Poltekkes Bandung	<i>[Signature]</i>

Mengetahui,














[Signature]

STP, M.Si
 (NIP. 220612 001)

- Pemerintahan setempat minimal RT atau Sekolah

	POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG	
	DAFTAR HADIR KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT IBM DOSEN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG TAHUN 2021	

HARI / TANGGAL : SABTU / 21 - 08 - 2021
WAKTU : 08.00 s.d. 14.00 WIB
TEMPAT : R. PERTEMUAN KELURAHAN ANTAPANI KULON
JUDUL KEGIATAN: 1. DISKUSI DARING

NO	NAMA	ALAMAT (RT / RW)	TANDA TANGAN
1.	Stijinta P	Kel. Antapani Kulon	
2.	Wati S	RT 01/05 Antapani Kulon	
3.	Wati Widiy	RT 02/05 Antapani Kulon	
4.	Silvia	RT 04/06	
5.	Timi	RT 04/05	
6.	Tami	RT 04/05	
7.	Rita Hadiah	Rt 01/05	
8.	Iken Hermawan	rt 02/03 Antapani Kulon	
9.	Yuhanni	Rt 05/05 Antapani Kulon	
10.	Rahma Sari	04/06 Antapani Kulon	
11.	Muzul Dantiyuan	Pulmoko Bandung	
12.	Sani Pahayu	Poltekkes Gg	
13.	Farliki	Poltekkes Gg	
14.			
15.			

Mengstahul,





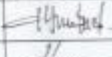

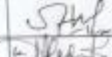
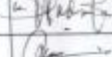




 S.S.T.P. M.Si
 (NIP. 20090301001)

- Pemerintahan setempat minimal RT atau Sekolah

Lampiran 4. Daftar Pemberian Transport Kader

DAFTAR PENERIMAAN TRANSPORT MITRA
KEGIATAN PENGABMAS: PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)
DI KELURAHAN ANTAPANI KULON KECAMATAN ANTAPANI KOTA BANDUNG

NO	NAMA	ALAMAT	JUMLAH	TTD
1.	YANI .	RT09/05	Rp 50.000,-	
2.	Lili & Surtayam .	RT09/06	Rp 50.000,-	
3.	WERY WIST. A	RT02/05	Rp 50.000,-	
4.	SILWA	04/06	Rp 50.000,-	
5.	Juhaxii	05/05	Rp 50.000,-	
6.	Ramasari	04/06	Rp 50.000,-	
7.	Timi	04/05	Rp 50.000,-	
8.	Risa Hadiati	01/05	Rp 50.000,-	
9.	Ikes Herawati	02/07	Rp 50.000,-	
10.	Meidianoro	02/03	Rp 50.000,-	
	Jumlah		Rp 500.000,-	

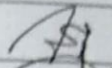
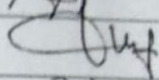


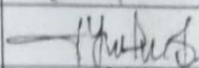
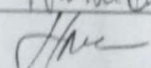
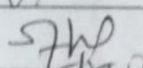
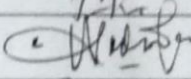
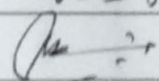
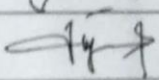
Mengetahui
Ketua Pelaksana PKM



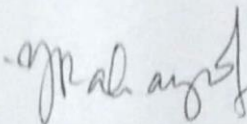
(Seni Rahayu Sunarya SST., M.Keb)

Lampiran 5. Daftar Penerima Paket Pelatihan



**DAFTAR PENERIMAAN TRANSPORT SOUVENIR
KEGIATAN PENGABMAS: PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)
DI KELURAHAN ANTAPANI KULON KECAMATAN ANTAPANI KOTA BANDUNG**

NO	NAMA	ALAMAT	TTD
1.	YANI	RT04/05	
2.	Lilis Sintayani	RT 04/05	
3.	WENI WIDYA	RT 02/05	
4.	Silma	04/06	
5.	Juhanni	05/05	
6.	Rahmasari	04/06	
7.	Tini	04/06	
8.	Rita Hadiati	01/05	
9.	Ikeu Herawati	02/07	
10.	Meidiandoro	02/03	
	Jumlah		

**Mengetahui
Ketua Pelaksana PKM**



DAFTAR PENERIMAAN TRANSPORT MAHASISWA TIM PENGMAS
KEGIATAN PEMGABMAS: PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)
DI KELURAHAN ANTAPANI KULON KECAMATAN ANTAPANI KOTA BANDUNG

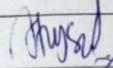
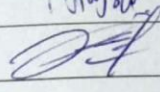
NO	NAMA	ALAMAT	JUMLAH	TTD
1.	ASYIFA UTAMI INSAN KAMILA	CIMAHI	Rp. 250.000	
2.	NURUL DZAKIYYAH	CIMAHI	Rp. 250.000	
	Jumlah			

Mengetahui
Ketua Pelaksana PKM

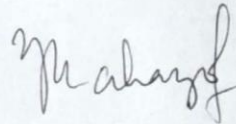


(Seni Rahayu Sunarya SST., M.Keb)

DAFTAR PENERIMAAN SOUVENIR MAHASISWA TIM PENGMAS
KEGIATAN PENGABMAS: PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)
DI KELURAHAN ANTAPANI KULON KECAMATAN ANTAPANI KOTA BANDUNG

NO	NAMA	ALAMAT	TTD
1.	ASYIFA UTAMI INSAN KAMILA	CIMAHI	
2.	NURUL DZAKIYYAH	CIMAHI	
	Jumlah		

Mengetahui
Ketua Pelaksana PKM



(Seni Rahayu Sunarya SST., M.Keb)

Lampiran 6. Booklet

Booklet Ibu Nifas

Digunakan dalam Kegiatan Penyuluhan, Pengabdian Masyarakat di Kelurahan Antapani Kulon

AGUSTUS 2021 | EDISI NO. 16 |



Seni Rahayu S., SST., M. Keb
Farhati, SST., M.Keb

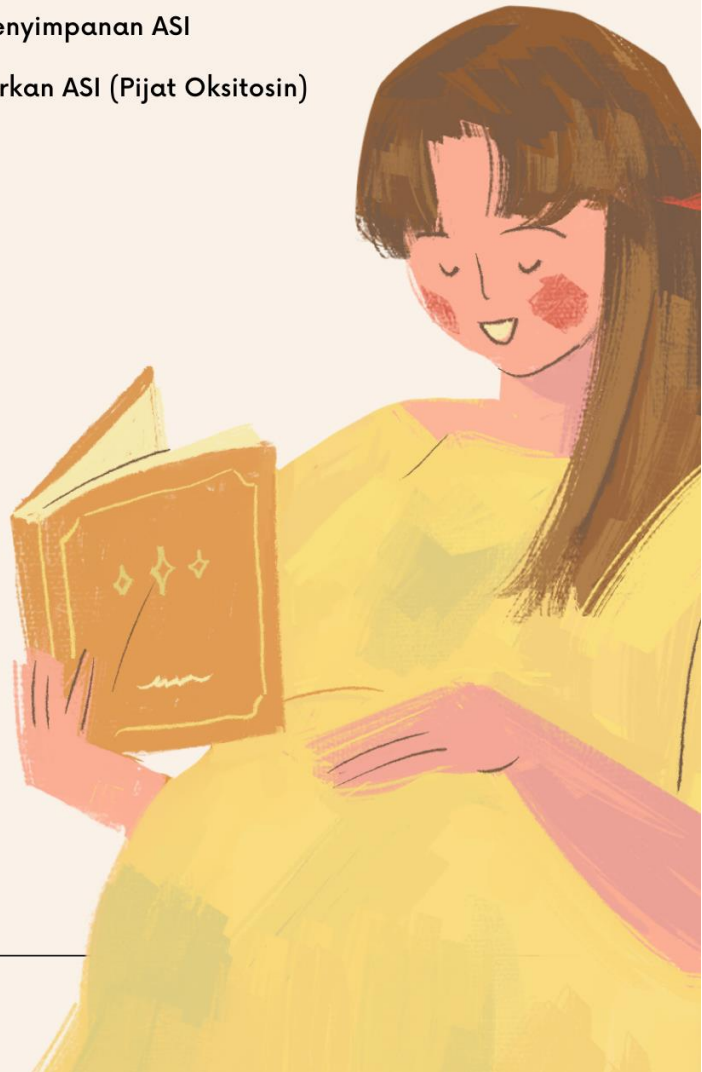
Editor :
Nurul Dzakiyyah
Asyifa Utami Insan Kamila

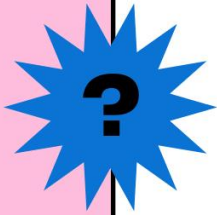


POLTEKES KEMENKES BANDUNG

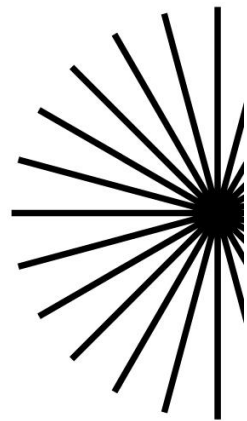
DAFTAR ISI

- 01** Masa Nifas
- 02** Perubahan Ibu Pada Masa Nifas
- 03** Yang Dapat Dilakukan Ibu Nifas Selama Masa Pandemi
- 04** Makanan Bergizi Untuk Ibu Nifas dan Menyusui
- 05** Cara & Posisi Menyusui
- 06** Cara Memerah & Penyimpanan ASI
- 07** Pijat untuk melancarkan ASI (Pijat Oksitosin)





APA ITU MASA NIFAS?



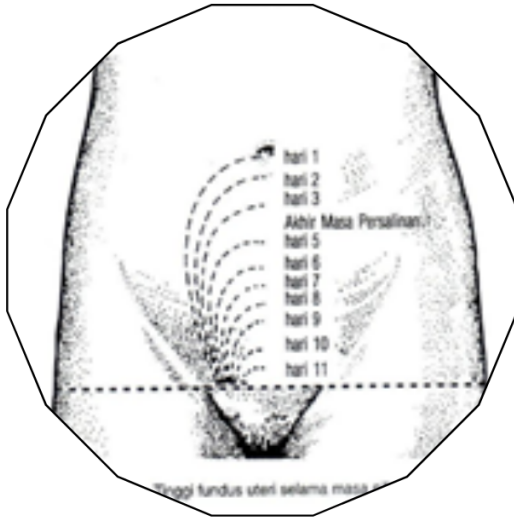
Masa nifas dimulai sejak lahirnya ari-ari (plasenta) dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung kira-kira **6 minggu**.



PERUBAHAN APA SAJA YANG TERJADI PADA IBU NIFAS

MARI KENALI

PERUBAHAN MASA NIFAS



Perubahan Tinggi Rahim

Perubahan tinggi rahim merupakan suatu proses kembalinya rahim pada kondisi sebelum hamil. Perubahan ini dapat diketahui dengan melakukan pemeriksaan perabaan pada perut ibu nifas.

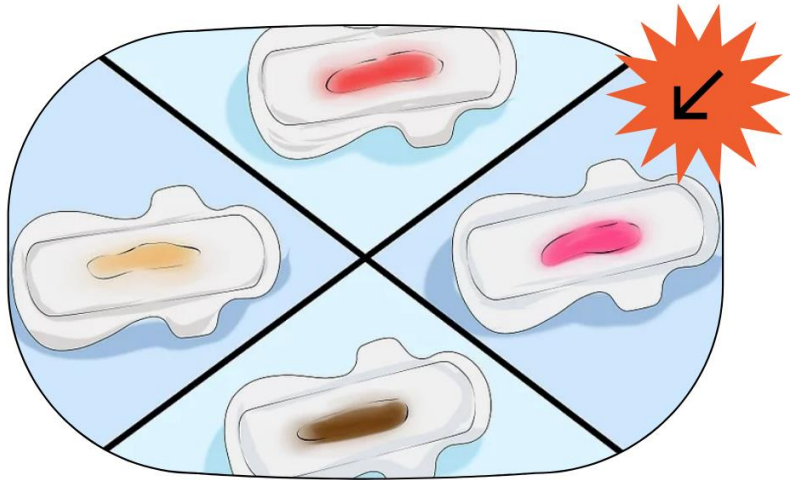
Cara Mengecek Tinggi Fundus Uteri



Scan Me!!

Scan barcode ini untuk melihat video bagaimana cara mengecek Tinggi Fundus Uteri

PERUBAHAN DARAH MASA NIFAS



tahukah ibu bahwa darah nifas akan berubah dan berbeda seiring berjalannya hari?

wah saya baru tau, bagaimana perubahan yang terjadi? dan apa saja yang berubah?

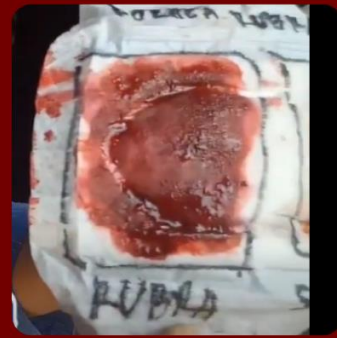


untuk itu, yuk simak halaman berikutnya! dan perlu ibu ketahui, bahwa darah nifas yang keluar disebut dengan lochea.

PERUBAHAN DARAH NIFAS

01 LOCHEA RUBRA

- Darah keluar pada 1-3 hari setelah persalinan.
- Warna darah merah kehitaman
- Terdiri dari darah segar, gumpalan sisa ari-ari dan lain-lain.
- Pada saat ini dianjurkan ibu nifas mengganti pembalut setiap **3 - 4 jam sekali**.



02 LOCHEA SANGUIOLENTA

- Darah keluar pada hari ke 4-7.
- Warna darah keluar merah kecokelatan dan berlendir



03 LOCHEA SEROSA

- Darah keluar pada hari ke 7-14.
- Warna darah kuning kecokelatan.
- Pengeluaran darah menjadi lebih sedikit dibanding hari-hari sebelumnya.



PERUBAHAN DARAH NIFAS



04 LOCHEA ALBA

- Pengeluaran cairan berwarna putih yang biasanya terjadi >14 hari dan berlangsung selama 2-6 hari.



05 LOCHEA PURULENTA

- Pengeluaran cairan dari rahim seperti nanah, berbau dan umumnya timbul demam.
- Kondisi ini menandakan sudah terjadinya infeksi pada ibu nifas. Sebaiknya ibu segera memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan terdekat.



Scan Me!!

Setelah Melahirkan,
Perawatan Apa Saja Sih
yang Harus Dilakukan?





Scan Me!!

Mengenal Lochea atau
Darah Nifas



Scan Me!!

DARAH NIFAS (LOKHEA) ||
JENIS-JENIS DARAH
NIFAS/ LOKHEA



More Information about

LOCHEA



YANG DAPAT IBU LAKUKAN SELAMA MASA PANDEMI

1

Ibu nifas dan keluarga harus memahami tanda bahaya di masa nifas (lihat Buku KIA). Jika terdapat risiko/ tanda bahaya, maka periksakan diri ke tenaga kesehatan.

Ibu nifas harus memeriksakan kesehatannya sesuai dengan jadwal kunjungan nifasnya. Pemeriksaan kesehatan ibu nifas disesuaikan dengan protokol kesehatan daerah masing-masing.

2

Pada masa pandemik ibu selalu menerapkan protokol kesehatan seperti :

- Mencuci tangan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas misalnya ; menyusui, menceboki bayi dan lain-lain.
- Selalu menggunakan masker apabila flu, batuk atau ibu dinyatakan terkonfirmasi positif covid-19.
- Tidak membawa bayi pada lingkungan yang ramai atau berkerumun.

3



ibu nifas dan menyusui memerlukan makanan dengan kualitas yang baik serta makan yang lebih banyak dibanding biasanya.

Untuk meningkatkan produksi ASI sebaiknya ibu mengonsumsi makanan berkalori untuk menambah energi serta protein dan lemak untuk mendukung pertumbuhan payudara dalam pembentukan ASI.

scan barcode ini untuk mengetahui contoh menu untuk ibu menyusui



MAKANAN BERGIZI UNTUK IBU NIFAS DAN MENYUSUI

Contoh menu makanan ibu menyusui

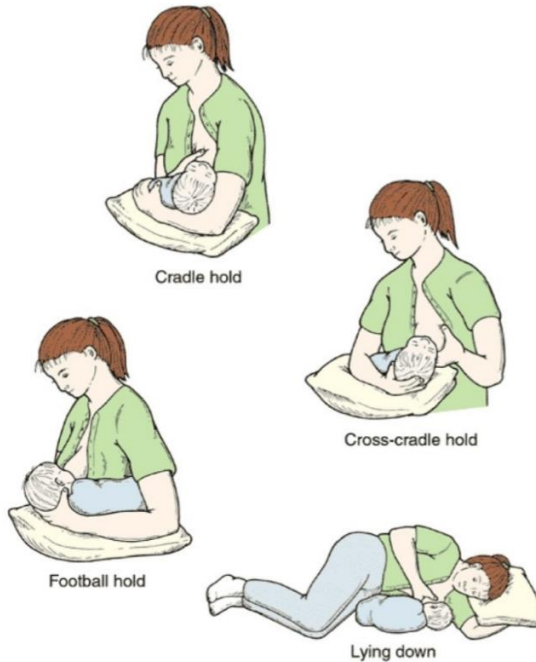


Konsumsi makanan sesuai anjuran isi piringku dan perbanyak konsumsi air putih kurang lebih 2 liter dalam sehari.



CARA DAN POSISI MENYUSUI

Breast-Feeding Positions



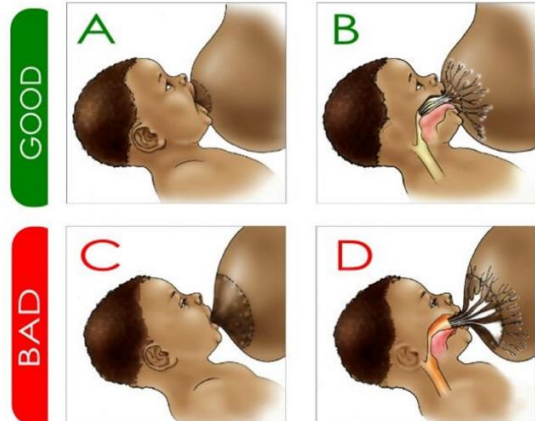
Copyright © 2007 McKesson Health Solutions LLC. All rights reserved

Cara memegang atau memposisikan bayi :

- Peluk kepala dan tubuh bayi dalam posisi lurus
- Arahkan muka bayi ke puting payudara ibu.
- Ibu memeluk tubuh bayi dan bayi merapat ke tubuh ibunya.
- Kedua tangan memeluk tubuh bayi tidak hanya dibagian leher dan bahu saja.

Tanda posisi dan pelekatan yang benar :

- Dagu bayi menempel ke dada ibu.
- Mulut bayi terbuka lebar dan menutupi area berwarna kecoklatan di sekitar puting ibu.
- Bibir bawah bayi terbuka keluar
- Bayi menghisap dengan lambat dan terkadang berhenti untuk menelan.

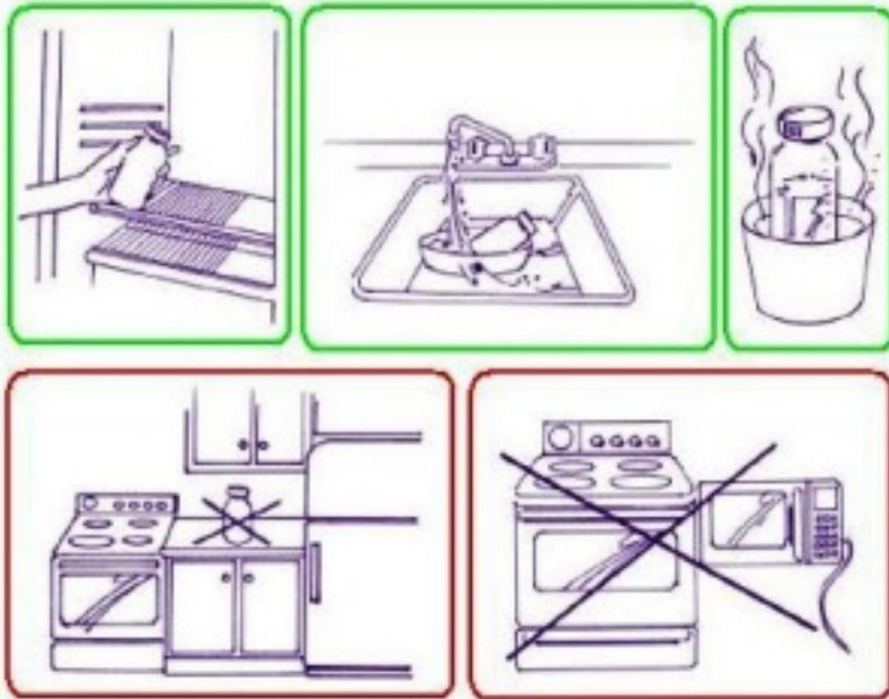


Cara memerah ASI beserta penyimpanannya



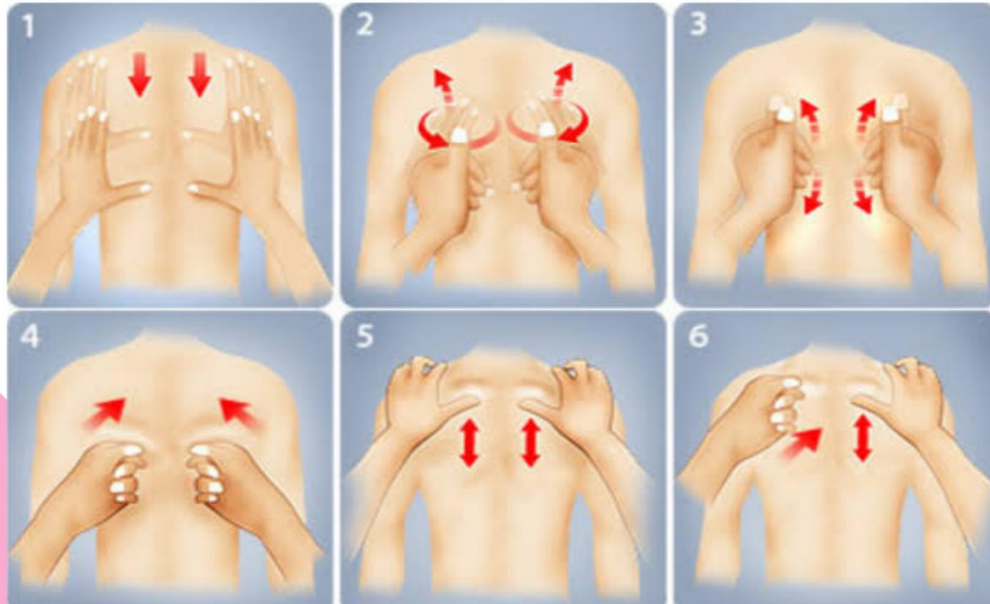
Jenis ASI	Suhu Kamar	Lemari Pendingin	Freezer <-20°C	Freezer <70°C
ASI segar	Tahan 8 jam	Tahan 48 jam (>48 jam, masuk freezer)	Tahan 4 bulan	Tahan 6-12 bulan
	Bila ASI tidak digunakan dalam 8 jam, masukkan ke dalam lemari pendingin	Tempatkan di bagian dalam, jangan di dekat pintu Cukup aman untuk disimpan s/d 5 hari	Tempatkan di bagian dalam freezer, jangan disimpan dekat pintu	
ASI yang telah dihangatkan	Tahan 4 jam	Tahan 24 jam sebelum dihangatkan	ASI jangan dibekukan lagi	ASI jangan dibekukan lagi
		Ubah label setelah dihangatkan		

CARA MENCAIRKAN ASI YANG BEKU



1. Cairkan ASI Perah beku dari freezer ke kulkas bagian bawah selama 12-24 jam sebelum digunakan, tunggu hingga mencair sempurna.
2. Atau bisa menggunakan air hangat dengan suhu 40 derajat celcius dengan menaruh kantung ASI perah di dalam wadah, tunggu hingga mencair.
3. **Tidak boleh** merebus ASI Perah beku di air mendidih, menaruh ASI beku di suhu ruangan, mencairkan ASI beku di microwave/ oven.

Pijat Oksitosin



1. Mengambil posisi duduk menghadap tembok, meja, atau sandaran kursi. Gunakan bantal untuk menopang bagian depan tubuh agar posisi lebih nyaman.
2. Mulai dari titik pijat bagian leher dan tulang belakang. Pijat dengan ibu jari yang digerakkan secara melingkar hingga turun ke pangkal tulang belakang. Lakukan selama 1 menit. Usap bagian tubuh yang telah dipijat dengan gerakan ke luar secara perlahan.
3. Lakukan pijatan yang sama di pangkal tulang belakang setara bahu, hingga turun ke tulang belikat.
4. Pijat punggung dengan ibu jari dengan gerakan memutar sepanjang poros tulang belakang dari atas hingga ke bawah. Setelah itu, ulangi dari arah bawah ke atas.
5. Gunakan kepala tangan untuk memijat seluruh punggung dengan tekanan yang lembut. Lakukan hingga ibu merasa rileks. Setelah rileks, usap seluruh bagian punggung dengan sentuhan yang nyaman.



scan barcode untuk melihat video :

- cara dan posisi menyusui yang benar.
- cara memerah ASI beserta penyimpanannya.
- cara mencairkan ASI yang beku.
- cara pijat oksitosin

DAFTAR PUSTAKA

- Midwife, Marlin. 2020, 04 September. Involusi Uteri masa nifas [Video]. YouTube. <https://youtu.be/pFyw-qZ9vPE>
- Gue Sehat. 2020, 14 Desember. Setelah Melahirkan, Perawatan Apa Saja Sih yang Harus Dilakukan? [Video]. YouTube. <https://youtu.be/suxVM2fKn7c>
- Kriwilife. 2020, 02 Mei. Mengenal Lokhea atau Darah Nifas [Video]. YouTube. <https://youtu.be/5CESFhWv2I>
- Bidan Dan Bee. 2020, 25 Juli. DARAH NIFAS (LOKHEA) || JENIS-JENIS DARAH NIFAS/ LOKHEA [Video]. YouTube. https://youtu.be/nf_6h3vif2U
- Kriwilife. 2020, 13 Juli. Cara Mudah Mengeluarkan ASI dengan Tangan & Cara Pijat Payudara! [Video]. Youtube. <https://youtu.be/VCeftnNhDcA>
- GO Relaxation. 2020, 20 Mar. Cara Menyusui ASI pada bayi yang baik dan benar [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=hxN3AgTNqs4>
- Gue Sehat. 2019, 14 April. Cara menyimpan ASI Perah yang Benar - dr. Lucia Nauli Simbolon, SpA [Video]. Youtube. https://youtu.be/TB8Qpw_ciq8
- Gambar : Contoh menu makanan Ibu Menyusui dalam sehari (Sumber : Dokumen pribadi)
- Gambar : Posisi menyusui yang baik (Sumber : [hp://mymamamilky.blogspot.com/2016/09/posisi-yang-benar-saat-menyusui-bayi.html](http://mymamamilky.blogspot.com/2016/09/posisi-yang-benar-saat-menyusui-bayi.html))
- Gambar : Perlekatan yang baik dalam menyusui (sumber : <https://ibu.sehati.co/2018/07/20/tanda-pelekatan-yang-benar-saat-menyusui/>)
- ambar : cara memerah ASI beserta (sumber : <https://www.hipwee.com/wedding/pedoman-lengkap-a-z-tentang-asi-perah-mulai-dari-cara-memompa-hingga-menyimpan/>)
- Gambar : cara penyimpanan ASI (sumber : <https://www.hipwee.com/wedding/pedoman-lengkap-a-z-tentang-asi-perah-mulai-dari-cara-memompa-hingga-menyimpan/>)
- Gambar : mencairkan ASI yang beku (Sumber : <https://aimi-asi.org/layanan/lihat/ulasan-polling-agustus-2011-mencairkan-asip>)
- Pritasari, Damayanti D & Lestari N T. (2017). Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta : Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Subekti R. (2019). TEKNIK MENYUSUI YANG BENAR DI DESA WANARAJA, KECAMATAN WANAYASA KABUPATEN BANJARNEGARA. Jurnal PPKM. Vol 6. No 01. Diakses pada tanggal 10 Agustus 2021
- Suradi R. (2013). Posisi dan Perlekatan Menyusui dan Menyusu yang Benar. Jakarta : IDAI (<https://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/posisi-dan-perlekatan-menyusui-dan-menyusu-yang-benar>)
- SATGAS ASI. (2013). Memerah ASI. Jakarta : IDAI. (<https://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/memerah-asi>)
- Yohmi E. (2014). Penyimpanan ASI. Jakarta: IDAI. (<https://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/penyimpanan-asi-perah>)
- Rahayu, D., & Yunarsih, Y. (2018). Penerapan Pijat Oksitosin Dalam Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. Journals of Ners Community, 9(1), 8-14.



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan Penyuluhan oleh ibu Lurah



Gambar 2. Pembukaan oleh pelaksana kegiatan penyuluhan



Gambar 3. Pembukaan oleh MC



Gambar 4. Pelaksanaan kegiatan Pre-test dan Post test.



Gambar 5. Penyampaian materi penyuluhan oleh Mahasiswa



Gambar 6. Penyampaian materi oleh Bu Seni



Gambar 7. Demonstrasi



Gambar 8. Sesi tanya jawab



Gambar 9. Pemberian cinderamata pada pihak kelurahan



Gambar 10. penutupan kegiatan



Gambar 11. Kegiatan foto bersama









Pendampingan kader by Grup WA