

Lampiran 1

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING LAHAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : S. Suryaningih, S.Tr.Keb bd.
NIP : 1968 01 01 1993 11 2 001
Jabatan : ct Puskesmas Ciawi
Institusi : Puskesmas Ciawi

Menyatakan telah memberikan persetujuan kepada:

Nama Mahasiswa : Sri Rahayu Agustina
NIM : P17329221079

Untuk memberikan asuhan kebidanan sebagai bagian dari penyusunan Laporan

Tugas Akhir kepada pasien berikut:

Nama Pasien : Ny. Sri Panmah
Alamat : Kp. Sukabinur RT 09/06
Diagnosa : Ny. s ura 34 tahun P3A0 dengan luka jahitan perineum.

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bogor, 25 Maret 2024


(S. Suryaningih, S.Tr.Keb)

LEMBAR PERSETUJUAN PASIEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:


Nama : Siti Patimah
Usia : 39 tahun
Hubungan dengan pasien : suami/ ayah/ ibu*
Alamat : Kp. Sukabinu RT 09 / 06

Setelah mendapatkan penjelasan, menyatakan setuju/ bersedia untuk menerima asuhan kebidanan sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan sehubungan dengan permasalahan kesehatan ibu/ anak yang dialami oleh anak/ istri saya berikut ini:

Nama : Siti Patimah
Usia : 39 tahun
Alamat : Kp. Sukabinu RT 09 / 06
Diagnosa : Ny. S usia 39 tahun P3A0 postpartum 2 jam dengan luka jahitan perineum

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bogor, 25 Maret 2024


(.....Siti Patimah.....)

LEMBAR OBSERVASI REEDA

No.	Item Penyembuhan	Postpartum 2 Jam				Postpartum 1 Hari				Postpartum 3 Hari				Postpartum 7 Hari			
		0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
1.	<i>Redness</i> (Kemerahan)		✓				✓				✓			✓			
2.	Edema (Pembengkakan)		✓				✓							✓			
3.	<i>Ecchymosis</i> (Bercak Darah)		✓				✓							✓			
4.	<i>Discharge</i> (Pengeluaran)	✓				✓				✓				✓			
5.	<i>Approximation</i> (Penyatuan Luka)		✓				✓				✓			✓			
	Jumlah	4				4				2				0			

Keterangan:

Item penyembuhan penyembuhan diisi skor 0-3 sesuai keadaan luka.

Nilai dari jumlah penyembuhan luka yaitu:

0 = penyembuhan luka baik

1-5 = penyembuhan luka kurang baik

>5 = penyembuhan luka buruk

Hari sembuh luka adalah REEDA skor = 0

LEMBAR SKOR EPDS

























EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (EPDS)

No.	Pernyataan
1.	Saya dapat tertawa bila melihat sesuatu yang lucu <input checked="" type="checkbox"/> a) Sering b) Kadang-kadang c) Jarang d) Tidak pernah
2.	Saya banyak mengerjakan banyak hal dengan senang <input checked="" type="checkbox"/> a) Sering b) Kadang-kadang c) Jarang d) Tidak pernah
3.	Saya menyalahkan diri saya sendiri apabila terjadi hal yang tidak menyenangkan a) Sering b) Kadang-kadang <input checked="" type="checkbox"/> c) Jarang d) Tidak pernah
4.	Saya merasa khawatir dan cemas tanpa alasan a) Sering b) Kadang-kadang c) Jarang <input checked="" type="checkbox"/> d) Tidak pernah
5.	Saya merasa ketakutandan panik tanpa alasan yang jelas a) Sering b) Kadang-kadang c) Jarang <input checked="" type="checkbox"/> d) Tidak pernah
6.	Segala sesuatu terasa membebani saya sehingga: a) Hampir selalu saya merasa tidak bersemangat b) Kadang-kadang saya merasa tidak bisa mengatasi sebaik biasanya c) Hampir selalu saya merasa bisa mengatasi dengan baik <input checked="" type="checkbox"/> d) Selalu saya bisa mengatasi sebaik-baiknya

7.	Saya merasa tidak bahagia sehingga sulit tidur a) Hampir setiap hari b) Kadang-kadang c) Jarang <input checked="" type="checkbox"/> d) Tidak pernah
8.	Saya merasa sedih dan jengkel tanpa alasan a) Hampir setiap waktu b) Kadang-kadang c) Jarang <input checked="" type="checkbox"/> d) Tidak pernah
9.	Saya merasa sangat tidak bahagia sehingga saya menangis a) Hampir setiap waktu b) Kadang-kadang c) Jarang <input checked="" type="checkbox"/> d) Tidak pernah
10.	Pernah ada pikiran putus asa a) Hampir setiap waktu b) Kadang-kadang c) Jarang <input checked="" type="checkbox"/> d) Tidak pernah

LEMBAR KEGIATAN BIMBINGAN LTA





Nama Mahasiswa : Sri Rahayu Agustina
 NIM : P17324221079
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Postnatal Pada Ny. S Usia 34 Tahun
 P3A0 Dengan Luka Jahitan Perineum
 Dosen Pembimbing : Dedes Fitria, M.Keb

No	Hari, Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran Rekomendasi	Ttd Mahasiswa	Ttd Pembimbing
1.	Senin, 25 Maret 2024	Pengajuan kasus dan pasien	Melanjutkan asuhan sampai postpartum 2 minggu		
2.	Kamis, 28 Maret 2024	Konfirmasi asuhan PP 3 hari	Instruksi pembuatan SAP setiap kunjungan		
3.	Selasa, 2 April 2024	Konsultasi bab IV	Revisi penulisan dan lanjutkan asuhan		
4.	Jumat, 19 April 2024	Konfirmasi asuhan dan konsultasi bab IV	Revisi penulisan bab IV dan mulai penyusunan bab V		
5.	Jumat, 26 April 2024	Perbaikan bab IV	Lanjutkan penyusunan bab V		
6.	Jumat, 3 Mei 2024	Perbaikan bab IV dan konsultasi bab II	Revisi bab II dan lanjutkan penyusunan bab V		
7.	Senin, 27 Mei 2024	Perbaikan bab II dan konsultasi bab I dan bab V	Revisi bab I dan bab V		
8.	Rabu, 29 Mei 2024	Perbaikan bab I, bab IV, dan bab V	Melanjutkan penyusunan bab V		
9.	Jumat, 31 Mei 2024	Perbaikan bab V	Lanjutkan bab VI		
10.	Selasa, 4 Juni 2024	Konsultasi bab VI	Revisi bab VI dan lanjutkan abstrak		
11.	Rabu, 5 Juni 2024	Perbaikan bab VI dan konsultasi abstrak	Revisi abstrak dan pembuatan PPT		
12.	Selasa, 11 Juni 2024	Perbaikan abstrak dan konsultasi PPT	Lanjutkan revisi PPT		

Lampiran 6

LEMBAR KONSULTASI PASCA SIDANG

Nama Mahasiswa : Sri Rahayu Agustina
 NIM : P17324221079
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Postnatal Pada Ny. S P3A0 dengan Luka Jahitan Perineum
 Tanggal Ujian LTA : Rabu, 19 Juni 2024
 Penguji LTA : 1. Maya Astuti, S.ST., M.Keb
 2. Ir. Fauzia Djamilus, M.Kes
 3. Dedes Fitria, S.ST., M.Keb

No	Hari, Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran Rekomendasi	Nama Penguji	Ttd Penguji
1.	Jumat, 21 / 06 24	Perbaikan LTA	ACC perbaikan	Dedes Fitria, S.ST., M.Keb	
2.	Jumat, 21 / 06 24	- perbaikan LTA - perbaikan penulisan	ACC perbaikan	Ir. Fauzia Djamilus, M.Kes	
3.	Minggu 23 / 06 24	- perbaikan kevit: pasca sidang LTA	- perbaiki latar belakang - BAB beberapa perlu dicet kembali (5 & 6)	Maya Astuti, S.ST., M.Keb	
4.	Senin, 24 / 06 24	- perbaikan pasca sidang	ACC perbaikan	Maya Astuti, S.ST., M.Keb	

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

MASA NIFAS

Topik	: Perawatan Luka
Sub Topik	: Perawatan Luka Perineum
Sasaran	: Ibu Nifas 6 jam di PONEC Puskesmas Ciawi sebanyak 1 orang
Waktu	: 30 menit
Tempat	: PONEC Puskesmas Ciawi
Hari/Tanggal	: Senin, 25 Maret 2024
Penyuluh	: Sri Rahayu Agustina

A. Tujuan Intruksional Umum (TIU)

Setelah dilakukan penyuluhan, ibu nifas yang mengikuti penyuluhan ini dapat memahami, mengamalkan dan mempraktikkannya tentang cara perawatan luka perineum baik untuk diri sendiri ataupun orang lain.

B. Tujuan Intruksional Khusus (TIK)

Setelah dilakukan penyuluhan, ibu nifas diharapkan mampu memahami dan menerapkan di kehidupan sehari-hari poin-poin sebagai berikut:

1. Cara Perawatan Luka Jahitan Perineum
2. Waktu Perawatan Luka Jahitan Perineum
3. Makanan yang Dapat Membantu Perawatan Luka Jahitan Perineum
4. Dampak Jika Tidak Melakukan Perawatan Luka Jahitan Perineum
5. Tanda-tanda Infeksi Luka Jahitan Perineum

C. Materi

Materi tentang pengetahuan perawatan luka perineum:

1. Cara Perawatan Luka Jahitan Perineum
2. Waktu Perawatan Luka Jahitan Perineum

3. Makanan yang Dapat Membantu Perawatan Luka Jahitan Perineum
4. Dampak Jika Tidak Melakukan Perawatan Luka Jahitan Perineum
5. Tanda-tanda Infeksi Luka Jahitan Perineum

D. Metode

Bimbingan dan penyuluhan

E. Media

Poster

F. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan pertanyaan secara lisan.

G. Kegiatan

Kegiatan	Durasi	Kegiatan	Kegiatan Peserta
Pembukaan	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Mengucapkan salam • Kontrak waktu • Penjelasan tujuan acara 	Menjawab salam dan memperhatikan.
Pretest	5 menit	Pretest	Menjawab pertanyaan.
Penyajian	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan Cara Perawatan Luka Jahitan Perineum • Menjelaskan Waktu Perawatan Luka Jahitan Perineum • Menjelaskan Dampak Jika Tidak Merasa 	Menyimak isi materi.

		<p>Luka Jahitan Perineum</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan Makanan yang Dapat Membantu Penyembuhan Luka Jahitan Perineum • Tanda-tanda Infeksi Luka Jahitan Perineum 	
Posttest	5 menit	Posttest	Menjawab pertanyaan.
Pentutupan	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Mengucapkan terimakasih • Mengucapkan salam 	Menjawab salam.

MATERI PERAWATAN LUKA JAHITAN PERINEUM

A. Cara Perawatan Luka Jahitan Perineum¹¹

1. Mencuci tangan.
2. Membuang pembalut yang telah penuh ke bawah mengarah ke rektum dan diletakkan pembalut tersebut ke dalam plastik.
3. Berkemih dan BAB ke toilet.
4. Basuh perineum menggunakan air dengan membersihkannya dari depan ke belakang.
5. Mengeringkan perineum dengan menggunakan tissue atau handuk kering dari depan ke belakang.
6. Pasang pembalut baru.
7. Mencuci tangan kembali.

B. Waktu Perawatan Luka Jahitan Perineum¹²

1. Saat mandi
Pada saat mandi, ibu postpartum pasti melepas pembalut, setelah terbuka maka ada kemungkinan terjadi kontaminasi bakteri pada cairan yang tertampung pada pembalut, demikian pula pada perineum ibu, untuk itu diperlukan kebersihan perineum.
2. Setelah buang air kecil
Pada saat buang air kecil, kemungkinan besar terjadi kontaminasi air seni pada rektum akibatnya dapat memicu pertumbuhan bakteri pada perineum untuk itu diperlukan pembersihan perineum.
3. Setelah buang air besar
Pada saat buang air besar, diperlukan pembersihan sisa-sisa kotoran di sekitar anus, untuk mencegah terjadinya kontaminasi bakteri dari anus ke perineum yang letaknya bersebelahan maka perlu proses pembersihan anus dan perineum secara keseluruhan.

5 Cara Merawat Luka PERINEUM



3 Waktu Merawat Luka



DAFTAR PUSTAKA

1. Sari EP, Rimandhini DK. Asuhan Kebidanan Masa Nifas (Postnatal Care). Ismail T, editor. Jakarta: CV. Trans Info Media; 2021.
2. Kasmiasi. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi; 2023. 37–43 p.

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

MASA NIFAS

Topik : Laktasi
Sub Topik : Perawatan Payudara, Teknik Menyusui, ASI Eksklusif
Sasaran : Ibu nifas sebanyak 1 orang
Waktu : 35 menit
Tempat : Puskesmas Ciawi & Rumah Ny. S
Hari/Tanggal : 25 Maret – 1 April 2024
Penyuluh : Sri Rahayu Agustina

A. Tujuan Intruksional Umum (TIU)

Setelah dilakukan penyuluhan, ibu nifas yang mengikuti penyuluhan ini dapat memahami, menambah pengetahuan, dan mengamalkannya di rumah tentang laktasi.

B. Tujuan Intruksional Khusus (TIK)

Setelah dilakukan penyuluhan, ibu nifas diharapkan mampu memahami dan mempraktikkan laktasi di rumah:

1. Teknik Menyusui
2. Perawatan Payudara (Breastcare) dan Pijat Oksitosin
3. ASI Eksklusif

C. Materi

Materi tentang macam-macam tanda bahaya masa nifas:

1. Teknik Menyusui
2. Perawatan Payudara (Breastcare) dan Pijat Oksitosin
3. ASI Eksklusif

D. Metode

Penyuluhan dan Demonstrasi

E. Media

Buku KIA dan Leaflet

F. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan pertanyaan secara lisan.

G. Kegiatan

Kegiatan	Durasi	Kegiatan	Kegiatan Peserta
Pembukaan	5 menit	<ul style="list-style-type: none">Mengucapkan salamKontrak waktuPenjelasan tujuan acara	Menjawab salam dan memperhatikan.
Pretest	5 menit	Pretest	Menjawab pertanyaan.
Penyajian	15 menit	<ul style="list-style-type: none">Menjelaskan dan mempraktikkan teknik menyusui yang baik dan benar. (25 Maret 2024)Menjelaskan ASI eksklusif. (26 Maret 2024)Mendemonstrasikan perawatan payudara. (1 April 2024)	Menyimak isi materi.
Posttest	5 menit	Posttest	Menjawab pertanyaan.
Penutupan	5 menit	<ul style="list-style-type: none">Mengucapkan terimakasihMengucapkan salam	Menjawab salam.

MATERI LAKTASI

A. Teknik Menyusui⁴²

1. Mencuci tangan sebelum menyusui.
2. Mengoleskan ASI ke sekitar puting.
3. Bayi diletakkan menghadap perut ibu payudara:
 - a. Bayi dipegang pada belakang bahunya dengan satu lengan, kepala bayi terletak pada lengkung siku ibu (kepala tidak boleh menengadah, dan bokong bayi ditahan dengan telapak tangan).
 - b. Satu tangan bayi diletakkan di belakang badan ibu, dan yang satu didepan
 - c. Perut bayi menempel badan ibu, kepala bayi menghadap payudara.
 - d. Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus.
 - e. Ibu menatap bayi dengan kasih sayang.
4. Payudara dipegang dengan ibu jari diatas dan jari yang lain menopang dibawah, jangan menekan puting susu atau areolanya saja.
5. Bayi diberi rangsangan untuk membuka mulut (rooting reflex) dengan menyentuh pipi dengan puting susu atau menyentuh sisi mulut bayi.
6. Setelah bayi membuka mulut, dengan cepat kepala bayi didekatkan ke payudara ibu dengan puting serta areola dimasukkan ke mulut bayi.
7. Melepaskan isapan bayi dengan jari kelingking dimasukan ke mulut bayi melalui sudut mulut atau dagu bayi di tekan ke bawah.
8. Setelah menyusui, ASI dikeluarkan sedikit kemudian dioleskan pada puting susu dan areola sekitarnya.
9. Menyendawakan bayi dengan cara:

Bayi digendong tegak dengan bersandar pada bahu ibu kemudian punggung di tepuk perlahan-lahan atau bayi tidur tengkurap di pangkuan ibu, kemudian punggungnya di tepuk perlahan-lahan.

B. ASI Eksklusif⁴³

ASI eksklusif adalah pemberian hanya ASI saja tanpa tambahan minuman atau cairan lain (seperti susu formula, air jeruk, madu, air teh, air putih, air gula) dan tanpa tambahan makanan padat (seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi/tim), yang dimulai sejak bayi baru lahir sampai dengan 6 bulan (Sulityawati, 2009). ASI eksklusif adalah pemberian ASI tanpa makanan tambahan lain pada bayi berumur 0-6 bulan.

Pemberian Air Susu Ibu memang mempunyai efek positif untuk kesehatan Ibu dan bayi. Menyusui menurunkan resiko infeksi akut seperti diare, pneumonia, infeksi telinga, Haemaophilus influenza, meningitis dan infeksi saluran kemih. Menyusui juga melindungi bayi terhadap penyakit kronis masa depan seperti diabetes mellitus tipe 1, ulseratif colitis, penurunan tekanan darah dan kolesterol serum total, kelebihan berat badan dan obesitas masa remaja dan dewasa. Disamping itu menyusui juga dapat menunda kembalinya kesuburan seorang wanita, mengurangi resiko perdarahan pasca melahirkan, kanker payudara dan kanker ovarium. Air susu ibu adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein lactase dan garam-garam organik yang disekresi oleh kedua belah kelenjar payudara ibu, sebagai makanan utama bagi bayi.

C. Perawatan Payudara⁴⁴

1. Siapkan alat dan bahan:
 - a. 2 buah waskom, berisi air hangat dan air dingin
 - b. 2 buah waslap
 - c. Kapas bersih dalam tempatnya
 - d. Minyak kelapa/ baby oil
 - e. Handuk bersih 2 buah
2. Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir dengan lembut dan sempurna kemudian keringkan dengan tissue.
3. Kompres payudara dengan waslap air hangat selama 3-5 menit.
4. Pijat oksitosin kurang lebih 3 menit.

5. Kompres puting dan areola dengan kapas diolesi minyak kelapa/baby oil selama 2-5 menit.
6. Membersihkan puting dan areola dengan kapas.
7. Tuangkan minyak ke dua belah telapak tangan secukupnya. Pengurutan dimulai dengan ujung jari
8. Sokong payudara kiri dengan tangan kiri. Lakukan gerakan kecil dengan dua atau tiga jari tangan kanan, mulai dari pangkal payudara dan berakhir dengan gerakan spiral pada daerah puting susu.
9. Selanjutnya buatlah gerakan memutar sambil menekan dari pangkal payudara dan berakhir pada puting susu di seluruh bagian payudara. Lakukan gerakan seperti ini pada payudara kanan.
10. Gerakan selanjutnya letakkan kedua telapak tangan di antara dua payudara. Urutlah dari tengah ke atas sambil mengangkat kedua payudara dan lepaskan keduanya perlahan. Lakukan gerakan ini kurang lebih 30 kali.
11. Sangga payudara dengan satu tangan, sedangkan tangan lain mengurut payudara dengan sisi kelingking dari arah pangkal payudara ke arah puting susu. Lakukan gerakan ini sekitar 30 kali.
12. Usai pemijatan, lakukan pengompresan menggunakan waslap, kmpres payudara bergantian dengan air hangat dan air dingin, masing-masing selama 1 menit sampai 3 kali berturut-turut dan akhiri dengan kompres air hangat.
13. Mengeringkan dengan handuk.
14. Mencuci tangan.
15. Menyusui bayi.

IBU MENYUSUI

MENYUSUI BAYI bermanfaat untuk pemulihan rahim, kesehatan payudara & ASI adalah gizi terbaik bagi bayi

Cara menyusui yang benar:

- Menyusui sesering mungkin/semua bayi (8-12 kali sehari atau lebih).
- Bila bayi tidur lebih dari 3 jam, bangunkan, lalu susui
- Susui sampai payudara terasa kosong, lalu pindah ke payudara sisi yang lain
- Apabila bayi sudah kenyang, tetapi payudara masih terasa penuh/kencang, maka payudara perlu diperah, ASI disimpan. Hal ini bertujuan mencegah mastitis dan menjaga pasokan ASI

Posisi dan pelekatan menyusui yang benar



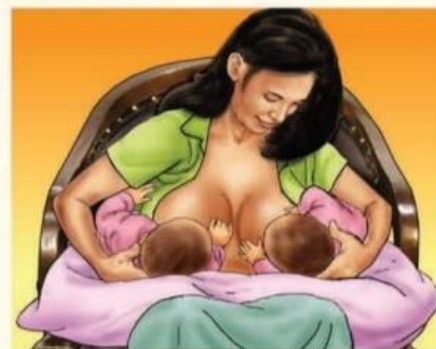
POSISI

- Kepala dan badan bayi membentuk garis lurus
- Wajah bayi menghadap payudara, hidung berhadapan dengan puting susu
- Badan bayi dekat ke tubuh ibu
- Ibu menggendong/mendekap badan bayi secara utuh

PELEKATAN

- Bayi dekat dengan payudara dengan mulut terbuka lebar
- Dagu bayi menyentuh payudara
- Bagian areola di atas lebih banyak terlihat dibanding di bawah mulut bayi
- Bibir bawah bayi memutar keluar (dower)

Posisi Menyusui Bayi Kembar:



Pijat OKSITOSIN



Pijat leher dan punggung belakang menggunakan ibu jari dengan memutar searah jarum jam selama 3 menit.

Perawatan PAYUDARA

Gerakan Spiral



Lakukan 30 x dalam 5 menit

Lakukan 30 x dalam 5 menit

Gerakan Memutar



Gerakan Hentak



Lakukan 30 x dalam 5 menit

Lakukan 30 x dalam 5 menit

Gerakan Kelingking



ASI Eksklusif



ASI eksklusif adalah pemberian ASI tanpa makanan tambahan lain pada bayi berumur 0-6 bulan

DAFTAR PUSTAKA

1. Daftar Tilik Teknik Menyusui. 2022.
2. Linda E. ASI Eksklusif. Wiryanto T, editor. Cilacap: Yayasan Jamiul Fawaid; 2019.
3. Daftar Tilik Breastcare dan Pijat Oksitosin. 2022.

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

MASA NIFAS

Topik : Gizi Masa Nifas
Sub Topik : Kebutuhan Gizi Ibu Nifas
Sasaran : Ibu Nifas 1 Hari sebanyak 1 orang
Waktu : 08.10 - 08.30 WIB (20 menit)
Tempat : Puskesmas Ciawi
Hari/Tanggal : 26 Maret 2024
Penyuluh : Sri Rahayu Agustina

A. Tujuan Intruksional Umum (TIU)

Setelah dilakukan penyuluhan, ibu nifas yang mengikuti penyuluhan ini dapat memahami dan mempraktikkan tentang kebutuhan gizi masa nifas.

B. Tujuan Intruksional Khusus (TIK)

Setelah dilakukan penyuluhan, ibu nifas diharapkan mampu memahami dan mempraktikkan gizi masa nifas sebagai berikut:

1. Kebutuhan Gizi Ibu Nifas
2. Manfaat Gizi Seimbang Pada Ibu Nifas

C. Materi

Materi tentang macam-macam tanda bahaya masa nifas:

1. Kebutuhan Gizi Ibu Nifas
2. Manfaat Gizi Seimbang Pada Ibu Nifas

D. Metode

Bimbingan dan penyuluhan.

E. Media

Buku KIA

F. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan pertanyaan secara lisan.

G. Kegiatan

Kegiatan	Durasi	Kegiatan	Kegiatan Peserta
Pembukaan	2 menit	<ul style="list-style-type: none">• Mengucapkan salam• Kontrak waktu• Penjelasan tujuan acara	Menjawab salam dan memperhatikan.
Pretest	3 menit	Pretest	Menjawab pertanyaan.
Penyajian	10 menit	<ul style="list-style-type: none">• Menjelaskan kebutuhan gizi ibu nifas• Menjelaskan manfaat gizi seimbang pada ibu nifas	Menyimak isi materi.
Posttest	3 menit	Posttest	Menjawab pertanyaan.
Penutupan	2 menit	<ul style="list-style-type: none">• Mengucapkan terimakasih• Mengucapkan salam	Menjawab salam.

MATERI GIZI MASA NIFAS

Selama menyusui, ibu dengan status gizi baik biasanya memproduksi ASI sekitar 800 cc yang mengandung 600 kkal, sedangkan ibu dengan status gizi kurang akan menghasilkan ASI lebih sedikit. Pemberian ASI sangat penting karena mengandung DHA yang mendukung perkembangan bayi. Untuk memastikan kualitas ASI, ibu perlu melakukan beberapa hal:¹¹

1. Mengonsumsi tambahan kalori 500 kalori tiap hari.
2. Untuk menghasilkan 100 ml susu, ibu memerlukan asupan kalori 85 kalori. Di minggu pertama, jumlah susu yang harus dihasilkan sebanyak 750 ml perharinya. Dan minggu kedua susu yang harus dihasilkan 600 ml, jadi tambahan jumlah kalori yang harus dikonsumsi oleh ibu adalah 510 kalori.
3. Makan dengan diet berimbang untuk mendapatkan protein, mineral, dan vitamin yang cukup.
4. Minum sedikitnya 1-1,5 liter air setiap hari (anjurkan ibu untuk minum setelah setiap kali selesai menyusui).

Makanan yang dikonsumsi haruslah makanan yang sehat, makanan yang sehat adalah makanan dengan menu seimbang yaitu yang mengandung unsur-unsur, seperti sumber tenaga, pengatur dan pelindung.

Tabel Angka Kebutuhan Gizi Ibu Nifas

Kelompok Umur	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
Wanita (30-49 tahun)	2150	60	60	340	30	2350
Menyusui (6 bulan pertama)	+330	+20	+2,2	+45	+5	+800
Menyusui (6 bulan kedua)	+400	+15	+2,2	+55	+6	+650

Sumber:¹⁹

1. Sumber tenaga (energi)

Sumber tenaga diperlukan untuk pembakaran tubuh dan pembentukan jaringan baru. Selama 3 bulan pertama pasca persalinan, tambahan kalori sekitar 500 kkal per hari. Produksi ASI harian rata-rata adalah 800 cc dengan 600 kkal, tetapi diperlukan 750 kkal untuk menghasilkan ASI tersebut. Jika laktasi berlanjut, berat badan ibu akan menurun, sehingga tambahan kalori harus ditingkatkan. Sebagian dari tambahan kalori tersebut diambil dari cadangan lemak selama hamil. Untuk menghasilkan 850 cc ASI dibutuhkan energi 680-807 kkal energi. Gizi yang termasuk sumber tenaga adalah, yaitu beras, sagu, jagung dan tepung terigu, *havermount* dan ubi.

2. Sumber pembangun

Protein dibutuhkan untuk pertumbuhan dan pergantian sel. Selama menyusui, ibu memerlukan tambahan protein sekitar 20 gram per hari. Makanan kaya omega-3 seperti ikan kakap, tongkol, dan lemuru disarankan karena diubah menjadi DHA dalam ASI. Selain itu, ibu perlu makan makanan yang mengandung kalsium, zat besi, dan vitamin C, B1, B2, B12, dan D. Sumber protein hewani antara lain ikan, udang, kerang, kepiting, daging ayam, hati, telur, susu, dan keju. Protein nabati banyak terkandung dalam kacang-kacangan, seperti kacang tanah, kacang merah, kacang hijau, kacang kedelai, tahu dan tempe.

3. Sumber pengatur dan pelindung

Unsur-unsur tersebut digunakan untuk melindungi kelancaran metabolisme di dalam tubuh dari serangan penyakit dan mengatur kelancaran metabolisme di dalam tubuh. Sumber buah pengatur dan pelindung bisa diperoleh dari semua jenis sayur dan buah-buahan segar.

IBU MENYUSUI

PORSI MAKAN DAN MINUM IBU MENYUSUI UNTUK KEBUTUHAN SEHARI

Bahan Makanan	Ibu Menyusui (0 - 12 bulan)	Keterangan
Nasi atau Makanan Pokok	6 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 3/4 gelas nasi
Protein hewani seperti: Ikan, telur, ayam, dan lainnya	4 porsi 	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang ikan 1 porsi = 55 gr atau 1 butir telur Ayam
Protein nabati seperti: tempe, tahu, dan lainnya	4 porsi 	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang tempe 1 porsi = 100 gr atau 2 potong sedang tahu
Sayur-sayuran	4 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah
Buah-buahan	4 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 1 potong sedang pisang 1 porsi = 100-190 gr atau 1 potong besar pepaya
Minyak/ lemak	6 porsi Minyak/lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan, makanan digoreng, ditumis atau dimasak dengan santan	1 porsi = 5 gr atau 1 sendok teh bersumber dari pengolahan makanan seperti menggoreng, menumis, santan, kemiri, mentega dan sumber lemak lainnya
Gula	2 porsi 	1 porsi = 10 gr atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minum teh manis dan lain-lainnya

Minum Air Putih: 14 gelas/ hari di 6 bulan pertama dan 12 gelas/ hari pada 6 bulan kedua

Catatan:

Konsultasikan porsi makan kepada tenaga kesehatan, perhatikan Indeks Masa Tubuh

DAFTAR PUSTAKA

1. Sari EP, Rimandhini DK. Asuhan Kebidanan Masa Nifas (Postnatal Care). Ismail T, editor. Jakarta: CV. Trans Info Media; 2021.
2. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. p. 7–8 Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia.

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

MASA NIFAS

Topik : Senam
Sub Topik : Senam Nifas
Sasaran : Ibu Nifas 1 hari, 3 hari, dan 7 hari sebanyak 1 orang
Waktu : 20 menit
Tempat : Puskesmas Ciawi dan Rumah Ny. S
Hari/Tanggal : 26 Maret 2024 – 1 April 2024
Penyuluh : Sri Rahayu Agustina

A. Tujuan Intruksional Umum (TIU)

Setelah dilakukan penyuluhan, ibu nifas yang mengikuti penyuluhan ini dapat memahami dan mempraktikkan senam nifas.

B. Tujuan Intruksional Khusus (TIK)

Setelah dilakukan penyuluhan, ibu nifas diharapkan mampu memahami dan mempraktikkan pijat oksitosin di rumah:

1. Senam Nifas
2. Manfaat Senam Nifas

C. Materi

Materi tentang macam-macam tanda bahaya masa nifas:

1. Senam Nifas
2. Manfaat Senam Nifas

D. Metode

Bimbingan dan penyuluhan

E. Media

Leaflet

F. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan pertanyaan secara lisan

G. Kegiatan

Kegiatan	Durasi	Kegiatan	Kegiatan Peserta
Pembukaan	5 menit	<ul style="list-style-type: none">• Mengucapkan salam• Kontrak waktu• Penjelasan tujuan acara	Menjawab salam dan memperhatikan.
Pretest	5 menit	Pretest	Menjawab pertanyaan.
Penyajian	10 menit	<ul style="list-style-type: none">• Mempraktikkan senam nifas	Menyimak isi materi.
Posttest	5 menit	Posttest	Menjawab pertanyaan.
Penutupan	5 menit	<ul style="list-style-type: none">• Mengucapkan terimakasih• Mengucapkan salam	Menjawab salam.

MATERI SENAM NIFAS

A. Senam Nifas⁴⁵

1. Hari Pertama Postpartum

Posisi tidur terlentang tangan dengan kedua kaki lurus kedepan

Tarik nafas (pernafasan perut) melaluihidung sambil merelaksasikan otot perut.

Tahan nafas selama 3-5 detik untuk relaksasi

Keluarkan nafas pelan sambil mengkontraksikan otot perut

Lakukan secara perlahan

Ulangi gerakan sebanyak 8 kali

2. Hari Kedua Postpartum

Posisi tidur terlentang dengan kedua kaki lurus ke depan

Kedua tangan ditarik lurus keatas sampai kedua telapak tangan bertemu

Turunkan tangan sampai sejajar dada (posisi terlentang)

Lakukan secara perlahan

Ulangi gerakan sebanyak 8 kali

3. Hari Ketiga Postpartum

Posisi tidur terlentang

Kedua tangan berada disamping badan

Kedua kaki ditekuk 45 derajat

Bokong diangkat keatas

Kembali ke posisi semula

Lakukan secara perlahan dan jangan menghentak

Ulangi gerakan sebanyak 8 kali

4. Hari Keempat Postpartum

Posisi tidur terlentang, kaki ditekuk 45 derajat

Tangan kanan diatas perut, kepala ditekuk sampai dagu menyentuh dada

Gerakan anus dikerutkan

Kerutkan otot anus ketika mengempiskan perut, atur pernafasan

Ulangi gerakan sebanyak 8 kali

5. Hari Kelima Postpartum

Posisi terlentang, kaki kiri ditekuk 45 derajat gerakan tangan kiri kearah kaki kanan, kepala ditekuksampai dagu menyentuh dada

Lakukan gerakan tersebut secara bergantian

Kerutkan otot sekitar anus ketika mengempiskan perut, atur pernafasan.

Ulangi gerakan sebanyak 8 kali

6. Hari Keenam Postpartum

Posisi tidur terlentang, lutut ditarik sampai keatas, kedua tangan disamping badan

Lakukan gerakan tersebut secara bergantian

Lakukan secara perlahan dan bertenaga

Ulangi gerakan sebanyak 8 kali

7. Hari Ketujuh Postpartum

Posisi tidur terlentang kedua kaki lurus

Kedua kaki diangkat keatas dalam keadaan lurus

Turunkan kedua kaki secara perlahan

Pada saat mengangkat kaki, perut ditarik ke dalam

Atur pernafasan

Ulangi gerakan sebanyak 8 kali

8. Hari Kedelapan Postpartum

Posisi nungging

Nafas melalui pernafasan mulut

Kerutkan anus tahan 5-10 hitungan, kemudian lepaskan

Saat anus dikerutkan ambil nafas dan tahan 5-10 hitungan.

Kemudian buang nafas saat melepaskan gerakan

Ulangi gerakan sebanyak 8 kali

9. Hari Kesembilan Postpartum

Posisi tidur terlentang kedua tangan disamping badan

Kedua kaki diangkat 90 derajat kemudian turunkan secara perlahan

Atur pernafasan saat mengangkat dan menurunkan kaki

Ulangi gerakan sebanyak 8 kali

10. Hari Kesepuluh Postpartum

Posisi tidur terlentang kedua tangan ditekuk kebelakang kepala

Bangun sampai posisi duduk dengan kedua tangan tetap dibelakang kepala

Kembali posisi semula (tidur kembali)

Lakukan secara perlahan dan jangan menghentak/memaksa

Atur pernafasan dan lakukan sebanyak 8 kali

B. Manfaat Senam Nifas¹⁷

1. Membantu mencegah pembentukan bekuan (trombosis) pada pembuluh tungkai dan membantu kemajuan ibu dari ketergantungan peran sakit menjadi sehat dan tidak bergantung.
2. Mengencangkan otot perut, liang sanggama, otot-otot sekitar vagina maupun otot-otot dasar panggul.
3. Memperbaiki regangan otot perut.
4. Untuk relaksasi dasar panggul.
5. Memperbaiki tonus otot pinggul.
6. Memperbaiki sirkulasi darah.
7. Memperbaiki regangan otot tungkai.
8. Memperbaiki sikap tubuh dan punggung setelah melahirkan

Senam Nifas

Pemanasan (Gb. 1.2.3.)
Tujuan: Untuk mempersiapkan tubuh sebelum melakukan latihan. Gerakan pemanasan dilakukan dengan cara melakukan gerakan pemanasan yang ringan, seperti menggerakkan kepala, leher, bahu, dada, pinggang, dan tungkai. Gerakan pemanasan dilakukan dengan cara melakukan gerakan pemanasan yang ringan, seperti menggerakkan kepala, leher, bahu, dada, pinggang, dan tungkai. Gerakan pemanasan dilakukan dengan cara melakukan gerakan pemanasan yang ringan, seperti menggerakkan kepala, leher, bahu, dada, pinggang, dan tungkai.

Peregangan (Gb. 4)
Tujuan: Untuk mempersiapkan tubuh sebelum melakukan latihan. Gerakan pemanasan dilakukan dengan cara melakukan gerakan pemanasan yang ringan, seperti menggerakkan kepala, leher, bahu, dada, pinggang, dan tungkai. Gerakan pemanasan dilakukan dengan cara melakukan gerakan pemanasan yang ringan, seperti menggerakkan kepala, leher, bahu, dada, pinggang, dan tungkai.

Peregangan (Gb. 5)
Tujuan: Untuk mempersiapkan tubuh sebelum melakukan latihan. Gerakan pemanasan dilakukan dengan cara melakukan gerakan pemanasan yang ringan, seperti menggerakkan kepala, leher, bahu, dada, pinggang, dan tungkai. Gerakan pemanasan dilakukan dengan cara melakukan gerakan pemanasan yang ringan, seperti menggerakkan kepala, leher, bahu, dada, pinggang, dan tungkai.

GERAKAN INTI
memutar Lengan (Gb. 8)
Tujuan: Untuk mempersiapkan tubuh sebelum melakukan latihan. Gerakan pemanasan dilakukan dengan cara melakukan gerakan pemanasan yang ringan, seperti menggerakkan kepala, leher, bahu, dada, pinggang, dan tungkai. Gerakan pemanasan dilakukan dengan cara melakukan gerakan pemanasan yang ringan, seperti menggerakkan kepala, leher, bahu, dada, pinggang, dan tungkai.

Memutar Pinggang (Gb. 9.10)
Tujuan: Untuk mempersiapkan tubuh sebelum melakukan latihan. Gerakan pemanasan dilakukan dengan cara melakukan gerakan pemanasan yang ringan, seperti menggerakkan kepala, leher, bahu, dada, pinggang, dan tungkai. Gerakan pemanasan dilakukan dengan cara melakukan gerakan pemanasan yang ringan, seperti menggerakkan kepala, leher, bahu, dada, pinggang, dan tungkai.

Mengencangkan Otot paha (Gb. 6.7)
Tujuan: Untuk mempersiapkan tubuh sebelum melakukan latihan. Gerakan pemanasan dilakukan dengan cara melakukan gerakan pemanasan yang ringan, seperti menggerakkan kepala, leher, bahu, dada, pinggang, dan tungkai. Gerakan pemanasan dilakukan dengan cara melakukan gerakan pemanasan yang ringan, seperti menggerakkan kepala, leher, bahu, dada, pinggang, dan tungkai.

Mengencangkan Paha dan Betis (Gb. 11.12.13)
Tujuan: Untuk mempersiapkan tubuh sebelum melakukan latihan. Gerakan pemanasan dilakukan dengan cara melakukan gerakan pemanasan yang ringan, seperti menggerakkan kepala, leher, bahu, dada, pinggang, dan tungkai. Gerakan pemanasan dilakukan dengan cara melakukan gerakan pemanasan yang ringan, seperti menggerakkan kepala, leher, bahu, dada, pinggang, dan tungkai.

Mengencangkan Perut (Gb. 14.15.16)
Tujuan: Untuk mempersiapkan tubuh sebelum melakukan latihan. Gerakan pemanasan dilakukan dengan cara melakukan gerakan pemanasan yang ringan, seperti menggerakkan kepala, leher, bahu, dada, pinggang, dan tungkai. Gerakan pemanasan dilakukan dengan cara melakukan gerakan pemanasan yang ringan, seperti menggerakkan kepala, leher, bahu, dada, pinggang, dan tungkai.

Pendinginan (Gb. 17.18.19)
Tujuan: Untuk mempersiapkan tubuh sebelum melakukan latihan. Gerakan pemanasan dilakukan dengan cara melakukan gerakan pemanasan yang ringan, seperti menggerakkan kepala, leher, bahu, dada, pinggang, dan tungkai. Gerakan pemanasan dilakukan dengan cara melakukan gerakan pemanasan yang ringan, seperti menggerakkan kepala, leher, bahu, dada, pinggang, dan tungkai.

Bidan Delima

BBOSSHOT

DAFTAR PUSTAKA

1. Daftar Tilik Bimbingan Senam Nifas. Bogor; 2022.
2. Aritonang J, Simanjutak YTO. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas Disertai Kisi-kisi Soal Ujian Kompetensi. Yogyakarta: Deepublish; 2021.

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

MASA NIFAS

Topik : Keluarga Berencana
Sub Topik : Metode Kontrasepsi Untuk Ibu Menyusui
Sasaran : Ibu Nifas 2 Minggu Rumah Ny. S sebanyak 1 orang
Waktu : 30 Menit
Tempat : Rumah Ny. S
Hari/Tanggal : 7 April 2024
Penyuluh : Sri Rahayu Agustina

A. Tujuan Intruksional Umum (TIU)

Setelah dilakukan penyuluhan, ibu nifas yang mengikuti penyuluhan ini dapat memahami berbagai metode kontrasepsi untuk ibu menyusui.

B. Tujuan Intruksional Khusus (TIK)

Setelah dilakukan penyuluhan, ibu nifas diharapkan mampu memahami dan berbagai metode kontrasepsi untuk ibu menyusui sebagai berikut:

1. Metode Kontrasepsi Implan
2. Metode Kontrasepsi AKDR
3. Metode Kontrasepsi MAL

C. Materi

Materi tentang macam-macam tanda bahaya masa nifas:

1. Metode Kontrasepsi Implan
2. Metode Kontrasepsi AKDR
3. Metode Kontrasepsi MAL

D. Metode

Bimbingan dan penyuluhan.

E. Media

Buku KIA

F. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan pertanyaan secara lisan.

G. Kegiatan

Kegiatan	Durasi	Kegiatan	Kegiatan Peserta
Pembukaan	5 menit	<ul style="list-style-type: none">• Mengucapkan salam• Kontrak waktu• Penjelasan tujuan acara	Menjawab salam dan memperhatikan.
Pretest	5 menit	Pretest	Menjawab pertanyaan.
Penyajian	10 menit	<ul style="list-style-type: none">• Menjelaskan metode kontrasepsi implan• Menjelaskan metode kontrasepsi AKDR• Menjelaskan metode kontrasepsi MAL	Menyimak isi materi.
Posttest	5 menit	Posttest	Menjawab pertanyaan.
Penutupan	5 menit	<ul style="list-style-type: none">• Mengucapkan terimakasih• Mengucapkan salam	Menjawab salam.

MATERI KONTRASEPSI UNTUK IBU MENYUSUI

A. Metode Kontrasepsi Ibu Menyusui⁴⁶

1. Implan

Implan adalah kontrasepsi hormonal berupa batang kecil yang dipaangankan di bawah kulit lengan atas sebanyak 1 sampai 2 batang. Efektif selama 3-5 tahun tergantung jenisnya. Cara kerja implan dengan melepaskan hormon progesteron dan hormon ini mencegah terjadinya ovulasi. Kemungkinan efek samping implan:

- a. Bercak atau haid ringan.
- b. Haid tak teratur.
- c. Tidak ada haid.

Yang tidak bisa memakai implan:

- a. Mungkin hamil.
- b. Menyusui kurang dari 6 minggu.
- c. Memiliki gangguan kesehatan seperti kanker payudara, penyakit hati, minum obat untuk TB, jamur, epilepsi, perdarahan vagina tanpa penyebab diketahui.

2. AKDR (Alat Kontrasepsi Dalam Rahim)

Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR) adalah rangka plastik yang lentur dengan lengan tembaga dan benang yang dipasangkan dalam rahim. Bekerja dengan mencegah pertemuan sperma dan sel telur. Efek samping AKDR sebagai berikut.

- a. Kram selama beberapa hari.
- b. Bercak/flek selama beberapa minggu.
- c. Haid lebih lama dan lebih banyak.
- d. Bercak diantara siklus haid.
- e. Kram atau nyeri selama haid.

Adapun, wanita yang tidak bisa memakai AKDR:

- a. Sedang hamil.
- b. Selesai melahirkan (2-28 hari pasca persalinan).
- c. Memiliki resiko IMS.
- d. Menstruasi yang tak biasa.
- e. Infeksi atau masalah pada organ kandungan.

3. MAL (Metode Amenorea Laktasi)

MAL (Metode Amenore Laktasi) adalah kontrasepsi tanpa alat dengan cara menyusui bayi sesering mungkin tanpa diberikan tambahan makanan selain ASI. Efektif selama 6 bulan sejak persalinan. Cara bekerja MAL adalah dengan menekan terjadinya ovulasi. Syarat menggunakan metode MAL sebagai berikut.

- a. Usia bayi kurang dari 6 bulan.
- b. ASI eksklusif atau tanpa memberikan makanan tambahan lain termasuk susu formula.
- c. Belum mendapatkan haid.

B. Manfaat Ber-KB

Program kontrasepsi harus dimulai sebelum hubungan seksual karena risiko hamil kembali dalam 6 minggu. Itu penting untuk memperhatikan rencana KB setelah melahirkan karena dapat membantu ibu merawat anaknya dengan baik dan memulihkan alat kandungannya.¹¹

KELUARGA BERENCANA

KB Paska Persalinan adalah pemanfaatan atau penggunaan alat kontrasepsi langsung sesudah melahirkan sampai 6 minggu/42 hari sesudah melahirkan. Prinsip pemilihan metode kontrasepsi yang digunakan tidak mengganggu produksi ASI dan sesuai dengan kondisi ibu.

Mengapa perlu ikut ber KB?

- Mengatur jarak dan mencegah kehamilan agar tidak terlalu dekat (minimal 2 tahun setelah melahirkan).
Mengatur jumlah anak agar ibu tidak terlalu sering melahirkan (sebaiknya tidak lebih dari tiga)
- Mencegah kehamilan yang tidak diinginkan
- Menjaga dan meningkatkan kesehatan ibu, bayi dan balita.
- Ibu memiliki waktu dan perhatian yang cukup untuk dirinya sendiri, anak dan keluarga

Metode kontrasepsi jangka panjang:

- Metode Operasi Wanita (MOW), metode Operasi Pria (MOP)
- Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR)/spiral, jangka waktu penggunaan bisa sampai 10 tahun.
- Implan (alat kontrasepsi bawah kulit), jangka waktu penggunaan 3 tahun.

Non Metode Kontrasepsi Jangka Panjang:

- Kontrasepsi suntik 3 bulan diberikan setelah 6 minggu pascapersalinan. Untuk ibu menyusui, tidak disarankan menggunakan suntikan 1 bulan, karena akan mengganggu produksi ASI
- Pil KB.
- Kondom

Metode Kontrasepsi Jangka Panjang



Metode kontrasepsi jangka panjang sangat efektif untuk jangka waktu yang lebih lama

Non Metode Kontrasepsi Jangka Panjang



Non metode kontrasepsi jangka panjang sangat efektif dengan pemakaian yang benar dan perlu pengulangan

Tanyakan kepada bidan/ perawat/ dokter untuk penjelasan lebih lanjut terkait Keluarga Berencana

DAFTAR PUSTAKA

1. ABPK Alat Bantu Pengambil Keputusan Ber-KB. 2018.
2. Sari EP, Rimandhini DK. Asuhan Kebidanan Masa Nifas (Postnatal Care).
Ismail T, editor. Jakarta: CV. Trans Info Media; 2021.