

# LAMPIRAN

## Lampiran 1

### SATUAN ACARA PENYULUHAN

Topik : Perawatan Luka  
Sub Topik : Perawatan Luka Perineum  
Sasaran : Ny. R  
Hari/Tanggal : Rabu, 03 April 2024  
Waktu : 10.10 – 10.20 (10 Menit)  
Tempat : Puskesmas Leuwiliang  
Penyuluh : Salma Nur Fatimah

#### 1) Tujuan Intruksional Umum

Setelah diberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan, diharapkan ibu dapat memahami tentang Perawatan Luka Perineum

#### 2) Tujuan Intruksional Khusus

Setelah diberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan, diharapkan ibu dapat mengetahui dan memahami tentang :

1. Pengertian Perawatan Vulva Hygiene
2. Manfaat Perawatan Luka Perineum
3. Waktu Perawatan Luka Perineum
4. Perawatan Vulva Hygiene

#### 3) Materi

1. Pengertian Perawatan Vulva Hygiene
2. Manfaat Perawatan Luka Perineum
3. Waktu Perawatan Luka Perineum
4. Perawatan Vulva Hygiene

#### 4) Metode

Bimbingan dan Penyuluhan, tanya jawab

## 5) Media

Leaflet

## 6) Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap	Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Audience
1.	Pembukaan	2 menit	1. Mengucapkan salam pembuka 2. Perkenalan 3. Menjelaskan tujuan	A. Menjawab salam B. Memperhatikan
2.	Pembahasan	5 menit	1. Pengertian Perawatan Vulva Hygiene 2. Manfaat Perawatan Luka Perineum 3. Waktu Perawatan Luka Perineum 4. Perawatan Vulva Hygiene 5. Hal yang perlu diperhatikan dalam Perawatan Luka Perineum	A. Memperhatikan B. Mendengarkan penjelasan
3.	Penutup	3 menit	A. Evaluasi B. Tanya jawab C. Salam penutup	A. Bertanya B. Memperhatikan C. Menjawab pertanyaan D. Menjawab salam

## 7) Evaluasi

Menanyakan kembali kepada ibu dan ibu menjelaskan kembali tentang :

- A. Manfaat Perawatan Luka Perineum
- B. Waktu Perawatan Luka Perineum
- C. Perawatan Vulva Hygiene

## **Lampiran Materi**

### **1. Definisi perawatan luka perineum**

Perawatan luka perineum adalah pemenuhan kebutuhan untuk menyetatkan daerah antara paha dibatasi oleh vulva dan anus pada ibu yang dalam masa masa postpartum.

### **2. Vulva Hygiene**

Vulva hygiene adalah membersihkan vulva dan daerah sekitarnya pada pasien wanita yang sedang nifas atau tidak dapat melakukannya sendiri. Pasien yang harus istirahat di tempat tidur (misalnya, karena hipertensi, pemberian infus, section caesarea) harus dimandikan setiap hari dengan pencucian daerah perineum yang dilakukan dua kali sehari dan pada waktu sesudah selesai membuang hajat. Meskipun ibu yang akan bersalin biasanya masih muda dan sehat, daerah-daerah yang tertekan tetap memerlukan perhatian serta perawatan protektif.

Setelah ibu mampu mandi sendiri (idealnya, dua kali sehari) biasanya daerah perineum dicuci sendiri dengan menggunakan air dalam botol atau wadah lain yang disediakan khusus untuk keperluan tersebut.

### **3. Manfaat perawatan luka perineum**

Perawatan khusus perineal bagi wanita setelah melahirkan untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan, mencegah infeksi, dan meningkatkan penyembuhan

### **4. Waktu perawatan luka perineum**

#### **1. Saat mandi**

Pada saat mandi ibu post partum pasti melepas pembalut, setelah terbuka maka ada kemungkinan terjadi kontaminasi bakteri pada cairan yang tertampung pada pembalut, untuk itu maka perlu dilakukan penggantian pembalut demikian pula pada perineum ibu, untuk itu diperlukan pembersihan perineum.

2. Setelah buang air kecil

Pada saat buang air kecil.pada saat buang air kecil kemungkinan besar terjadi kontaminasi air seni padarektum akibatnya dapat memicu pertumbuhan bakteri pada perineum untuk itu diperlukan pembersihan perineum.

3. Setelah buang air besar.

Pada saat buang air besar.diperlukan pembersihan sisi-sisa kotoran disekitar anus. untuk mencegah terjadinya kontaminasi bakteri dari anus ke perineum yang letaknya bersebelahan maka diperlukan proses pembersihan anus dan perineum secara keseluruhan.

## **5. Perawatan Vulva Hygiene**

1. Cuci tangan
2. Buang pembalut yang telah penuh dengan gerakan ke bawah mengarah ke rectum (anus)
3. Bersihkan daerah kemaluan dari bagian atas ke bagian bawah sampai anus. sampai bersih
4. Keringkan daerah kemaluan dengan tissue dari depan ke belakang
5. Pasang pembalut baru dari depan ke belakang
6. Cuci tangan

## **6. Hal yang perlu diperhatikan dalam perawatan luka perineum**

- A. Menjaga daerah kemaluan agar selalu bersih dan kering
- B. Ganti pembalut setiap setelah buang air untuk mencegah kontaminasi
- C. Pakaian dalam diganti setiap hari atau jika basah

# Lampiran Leaflet

## ASI Eksklusif

Investasi untuk Masa Depan yang Sehat

### Definisi Asi Eksklusif

Pemberian ASI tanpa tambahan makanan ataupun cairan lain seperti susu formula selama 6 bulan.

### Manfaat Asi Eksklusif

1. Meningkatkan Imunitas
2. Meningkatkan Pertumbuhan
3. Meningkatkan Perkembangan
4. Meningkatkan Kecerdasan
5. Membenkan Nutrisi

### Produksi Asi

Menurun apabila:

1. Payudara yang tidak dikosongkan
2. Menyusui hanya sebentar
3. Perlekatan kurang baik

Meningkat apabila:

1. Sering menyusui

Rendah lemak, tinggi protein, dan karbohidrat, jumlah ASI sesuai kapasitas lambung Bayi

### Lama Menyusui

1. Bayi baru lahir: 5-10 menit/payudara tiap 2 jam
2. Usia >1 bulan: menyusui lebih jarang tapi lebih lama, 20-40 menit/payudara tiap 3-4 jam
3. Usia 6 bulan: 20-40 menit/payudara tiap 5-8 jam

**Berikan ASI Eksklusif (ASI saja 0-6 bulan) Dilanjutkan Sampai Dengan 2 Tahun, Lebih Hemat, Anak Sehat dan Cerdas**

## TEKNIK MENYUSUI YANG BENAR

### Posisi Menyusui

1. Kepala menghadap payudara ibu
2. Perut bayi menempel pada perut ibu
3. Satu tangan bayi diletakan dibelakang tubuh bayi
4. Memberi bantal untuk menyangga tubuh bayi
5. Kaki ibu diluruskan atau diberi sanggahan

### Cara Pelekatan Menyusui

1. Pegang payudara dengan satu tangan berbentuk huruf "C" dan tempelkan ke dagu bayi
2. Saat mulut bayi terbuka arahkan areola atau area kehitaman pada puting ibu
3. Dagu bayi harus menempel lebih dalam dibawah puting daripada di atas
4. Bibir bayi harus benar-benar membungkus dengan kuat areola atau area kehitaman pada puting ibu
5. Pastikan hidung bayi tidak tertutup dan dapat bernafas dengan baik

### Posisi Menyusui

- Cross cradle hold: Dilakukan jika bayi menyusui di payudara kanan, maka yang digunakan untuk menopang adalah tangan kiri
- Cradle hold: Dilakukan dengan cara memangku bayi dengan tangan kanan untuk membuatnya menyusui di payudara sebelah kanan dan perut bayi menempel dengan perut ibu
- Football hold: Kepala dan leher bayi ditopang oleh tangan kanan, namun tubuh bayi diopit oleh ketiak ibu. Cara memangku bayi mirip dengan cara memegang bola
- Lying down: Dalam posisi berbaring menyamping, ibu berbaring miring menghadap bayi yang juga berbaring miring. Bayi menghadap ibu dengan mulut setinggi puting.

PRODI KEBIDANAN BOGOR  
POLTEKES KEMENKES BANDUNG

## Perawatan Vulva Hygiene

Vulva hygiene adalah membersihkan vulva dan daerah sekitarnya pada pasien wanita yang sedang nifas atau tidak dapat melakukannya sendiri

### Apa manfaat nya?

1. mengurangi rasa ketidaknyamanan.
2. mencegah infeksi dan meningkatkan penyembuhan

### Kapan melakukan nya?

1. Saat mandi
2. Setelah buang air kecil
3. Setelah buang air

### Cara perawatan (Vulva Hygiene) :

1. siapkan air steril (air yang sudah direbus), sabun, dan tissue
2. Cuci tangan
3. Buang pembalut yang telah peruh dengan gerakan ke bawah mengarah ke rectum (anus)
4. BAK dan BAB terlebih dahulu
5. Siram dengan air steril (yang sudah direbus)
6. Bersihkan daerah kemaluan bagian atas ke bagian bawah sampai anus, sampai bersih
7. Keringkan daerah kemaluan dengan tissue dari depan ke belakang
8. Pasang pembalut baru dari depan ke belakang
9. Cuci tangan

## Lampiran 2

### SATUAN ACARA PENYULUHAN

Topik : Laktasi  
Subtopik : Teknik Menyusui yang benar  
Sasaran : Ny. R  
Waktu : 17 Menit  
Hari/Tanggal : Jumat, 19 April 2024  
Tempat : Rumah Ny. R  
Penyuluh : Salma Nur Fatimah

#### A. Tujuan umum

Setelah dilakukan penyuluhan, peserta mengerti tentang cara menyusui yang baik dan benar

#### B. Tujuan khusus

Setelah dilakukan penyuluhan, peserta dapat mengetahui tentang:

1. Pengertian teknik menyusui yang benar
2. Posisi dan perlekatan menyusui yang benar
3. Langkah-langkah menyusui yang benar

#### C. Materi

1. Pengertian teknik menyusui yang benar
2. Posisi dan perlekatan menyusui yang benar
3. Persiapan memperlancar pengeluaran ASI
4. Langkah-langkah menyusui yang benar

#### D. Metode

1. Ceramah dan tanya jawab

#### E. Media

1. Leaflet

## F. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap/waktu	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan sasaran
1.	Pembukaan: 2 menit	<ul style="list-style-type: none"><li>• Memberi salam pembuka</li><li>• Memperkenalkan diri</li><li>• Menjelaskan pokok bahasan dan tujuan penyuluhan</li><li>• Memberi leaflet</li></ul>	Menjawab salam
2.	Pelaksanaan: 10 menit	<ul style="list-style-type: none"><li>• Menjelaskan pengertian tehnik menyusui yang benar</li><li>• Menjelaskan posisi dan perlekatan menyusui yang benar</li><li>• Menjelaskan langkah-langkah menyusui yang benar</li><li>• Menjelaskan cara pengamatan tehnik menyusui yang benar.</li><li>• Lama dan frekuensi menyusui</li></ul>	Memperhatikan Memperhatikan Memperhatikan Memperhatikan Memperhatikan
3.	Evaluasi: 3menit	Menanyakan kepada Ibu tentang materi yang telah diberikan.	Menjawab pertanyaan
4.	Terminasi: 2 menit	Mengucapkan terimakasih atas peran serta dari ibu Mengucapkan salam penutup.	Mendengarkan Menjawab salam

## G. Evaluasi

1. Jelaskan cara menyusui yang baik dan benar?
2. Jelaskan posisi bagaimana cara menyusui yang baik dan benar?
3. Sebutkan langkah-langkah menyusui yang baik dan benar?

## H. Hasil

1. Ibu bisa menjelaskan tehnik cara menyusui yang baik dan benar.
2. Ibu bisa menjelaskan dan memperagakan bagaimananya caranya menyusui bayi dengan baik dan benar.
3. Ibu mampu menyebutkan langkah-langkah menyusui yang baik dan benar.

## **Materi Penyuluhan**

### **“Tekhnik Menyusui yang Baik dan Benar”**

#### **A. Pengertian Tekhnik Menyusui yang benar**

Tekhnik menyusui yang benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar (Saminem,2009) Tekhnik menyusui yang benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar (Suradi dan Hesti, 2010,) Tekhnik menyusui yang benar adalah kegiatan yang menyenangkan bagi ibu sekaligus memberikan manfaat yang tidak terhitung pada anak dengan cara yang benar (Yuliarti, 2010). Tujuan menyusui yang benar adalah untuk merangsang produksi susu dan memperkuat refleks menghisap bayi. Jadi, Teknik Menyusui Yang Benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan posisi ibu yang benar, sehingga memudahkan bayi untuk menyusui.

#### **B. Posisi dan perlekatan menyusui**

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



Gambar 1. Posisi menyusui sambil berdiri yang benar



Gambar 2. Posisi menyusui sambil duduk yang benar





Gambar 3. Posisi menyusui sambil rebahan yang benar

Ada posisi khusus yang berkaitan dengan situasi tertentu seperti ibu pasca operasi sesar. Bayi diletakkan di samping kepala ibu dengan posisi kaki diatas. Menyusui bayi kembar dilakukan dengan cara seperti memegang bola bila disusui bersamaan, dipayudara kiri dan kanan. Pada A51 yang memancar (penuh), bayi ditengkurapkan diatas dada ibu, tangan ibu sedikit menahan kepala bayi, dengan posisi ini bayi tidak tersedak.



Gambar 4. Posisi menyusui balita pada kondisi normal



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



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



Gambar 7. Posisi menyusui bayi bila ASI penuh



Gambar 8. Posisi menyusui bayi kembar secara bersamaan

### **C. Persiapan memperlancar pengeluaran ASI**

Persiapan memperlancar pengeluaran ASI dilaksanakan dengan jalan :

1. Membersihkan puting susu dengan air atau minyak, sehingga epital yang lepas tidak menumpuk.
2. Puting susu di tarik-tarik setiap mandi, sehingga menonjol untuk memudahkan isapan bayi.
3. Bila puting susu belum menonjol dapat memakai pompa susu.

### **D. Langkah-langkah menyusui yang benar**

1. Cuci tangan dengan air bersih dan menggunakan sabun.
2. Peras sedikit ASI dan oleskan disekitar puting.
3. Duduk dan berbaring sesuai posisi yang nyaman untuk ibu. jangan hanya leher dan bahunya saja, kepala dan tubuh bayi harus lurus dan hadapkan bayi kedada ibu, sehingga hidung bayi berhadapan dengan puting susu, biarkan bibir bayi menyentuh puting susu ibu dan tunggu sampai terbuka lebar.
4. Segera dekatkan bayi ke payudara sedemikian rupa sehingga bibir bawah bayi terletak dibawah puting susu. Cara meletakkan mulut bayi dengan benar

yaitu dagu menempel pada payudara ibu, mulut bayi terbuka lebar dan bibir bayi membuka lebar.

5. Bayi disusui secara bergantian dari payudara sebelah kiri lalu kesebelah kanan sampai bayi merasa kenyang.
6. Setelah selesai menyusui, mulut bayi dan kedua pipi bayi dibersihkan dengan lap bersih yang telah direndam dengan air hangat.
7. Sebelum ditidurkan, bayi harus disendawakan dulu supaya udara yang terhisap bisa keluar.
8. Bila kedua payudara masih ada sisa ASI tahan puting susu dengan kain supaya ASI berhenti keluar.



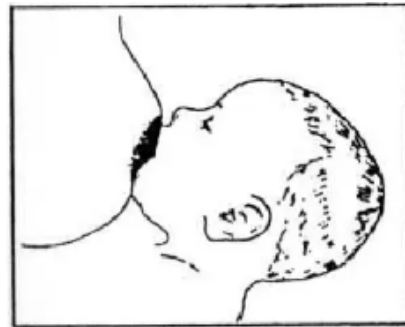
Gambar 9. Cara meletakkan bayi



Gambar 10. Cara meletakkan memegang payudara



Gambar 11. Cara merangsang mulut bayi



Gambar 12. Perlekatan benar



Gambar 13. Perlekatan salah

### **E. Cara Pengamatan Teknik Menyusui yang benar**

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

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

14. Bayi menghisap kuat dan dalam secara perlahan dan kadang disertai dengan berhenti sesaat.



## F. Lama dan Frekuensi Menyusui

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

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

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

### **Lampiran 3**

#### **SATUAN ACARA PENYULUHAN**

Topik : Keluarga Berencana  
Subtopik : Alat Kontrasepsi  
Sasaran : Ny. R  
Waktu : 10 Menit  
Hari/Tanggal : Jumat, 03 Mei 2024  
Tempat : Rumah Ny. R  
Penyuluh : Salma Nur Fatimah

#### **A. TUJUAN**

##### 1. Tujuan Intruksional Umum

Setelah diberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan ini, diharapkan pasangan suami istri mengetahui dan memahami tentang alat kontrasepsi

##### 2. Tujuan Intruksional khusus

Setelah diberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan ini, diharapkan pasangan suami istri mengetahui dan memahami tentang :

- a. Pengetian alat kontrasepsi
- b. Macam-macam alat kontrasepsi
- c. Kekurangan dan kelebihan masing-masing alat kontrasepsi
- d. Cara pemilihan alat kontrasepsi yang tepat

#### **B. METODE**

1. Ceramah
2. Tanya jawab

#### **C. MEDIA**

1. ABPK

#### D. MATERI

1. Pengetian alat kontrasepsi
2. Macam-macam alat kontrasepsi
3. Kekurangan dan kelebihan masing-masing alat kontrasepsi
4. Cara pemilihan alat kontrasepsi yang tepat

#### E. KEGIATAN PENYULUHAN

No	Tahap	Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Audiens
1.	Persiapan	2 Menit	1. Mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan
2.	Pelaksanaan	5 Menit	1. Menyampaikan materi tentang: 2. Pengetian alat kontrasepsi 3. Macam-macam alat kontrasepsi 4. Kekurangan dan kelebihan masing-masing alat kontrasepsi 5. Cara pemilihan alat kontrasepsi yang tepat	1. Memperhatikan 2. Mendengarkan
3.	Penutup	3 Menit	1. Evaluasi 2. Menyimpulkan 3. Merencanakan kembali penyuluhan berikutnya 4. Salam penutup	1. Bertanya 2. Menjawab 3. Mendengarkan 4. Menjawab salam

#### F. EVALUASI

Mengajukan pertanyaan dan meminta kembali kepada peserta untuk menyampaikan ringkasan apa yang mereka pahami dari penyuluhan tentang:

1. Pengetian alat kontrasepsi
2. Macam-macam alat kontrasepsi
3. Kekurangan dan kelebihan masing-masing alat kontrasepsi
4. Cara pemilihan alat kontrasepsi yang tepat

## **G. LAMPIRAN MATERI**

### **ALAT KONTRASEPSI**

#### **1. Pengertian Alat Kontrasepsi**

Alat kontrasepsi umumnya digunakan untuk pencegahan kehamilan yang tidak diinginkan atau tidak memungkinkan, misalnya saat kondisi tubuh wanita tidak memungkinkan untuk hamil. Secara umum, kehamilan bisa terjadi saat ada pertemuan antara sperma dari pria dengan sel telur yang ada di rahim wanita. Alat kontrasepsi digunakan untuk mencegah hal tersebut.

#### **2. Macam-Macam Alat Kontrasepsi**

a. Pil KB

Pil KB merupakan alat kontrasepsi yang paling umum digunakan

b. Suntik KB

Suntik KB Berdasarkan periode penggunaannya, ada dua jenis suntik KB, yaitu suntik KB 3 bulan dan 1 bulan.

c. Implan

KB implan atau susuk merupakan alat kontrasepsi berukuran kecil dan berbentuk seperti batang korek api. KB implan berfungsi mencegah kehamilan selama 3 tahun. digunakan dengan cara dimasukkan ke bagian bawah kulit, biasanya lengan bagian atas.

d. IUD

Intrauterine device (IUD) adalah alat kontrasepsi berbahan plastik dan berbentuk menyerupai huruf T yang diletakkan di dalam rahim. IUD atau KB spiral dapat mencegah kehamilan dengan cara menghalau sperma agar tidak membuahi sel telur.

Ada dua jenis IUD yang umum digunakan, yaitu IUD yang terbuat dari tembaga yang dapat bertahan hingga 10 tahun serta IUD yang perlu diganti setiap 5 tahun sekali.



### **3. Kekurangan dan Kelebihan Alat-Alat Kontrasepsi**

#### **1. Pil KB**

Kelebihan:

- 1) Tingkat efektivitas tinggi dengan persentase kegagalan hanya sekitar 8%
- 2) Haid menjadi lancar dan kram berkurang saat haid, tetapi ada pula jenis pil KB yang dapat menghentikan haid

Kekurangan:

- 1) Tidak dapat mencegah penyakit menular seksual
- 2) Dapat menimbulkan efek samping, seperti naiknya tekanan darah, pembekuan darah, keluarnya bercak darah, dan payudara mengeras
- 3) Tidak cocok untuk wanita dengan kondisi medis tertentu, seperti penyakit jantung, gangguan hati, kanker payudara dan kanker rahim, migrain, serta tekanan darah tinggi

#### **2. Suntikan KB**

Kelebihan:

- 1) Lebih efektif dan praktis dari pil KB
- 2) Tingkat kegagalan pada suntik KB 1 bulan bisa kurang dari 1% jika digunakan dengan benar

Kekurangan:

- 1) Harga relatif mahal
- 2) Perlu kunjungan secara rutin ke dokter atau bidan setiap bulannya
- 3) Tidak memberikan perlindungan terhadap penyakit menular seksual
- 4) Dapat menyebabkan efek samping, seperti keluarnya bercak darah
- 5) Siklus menstruasi menjadi tidak teratur
- 6) Tidak dianjurkan untuk digunakan pada wanita yang memiliki riwayat penyakit migrain, diabetes, sirosis hati, stroke, dan serangan jantung

### 3. Implant

#### Kelebihan:

- 1) Sangat efektif dengan tingkat kegagalan kurang dari 1%
- 2) Tahan lama hingga 3 tahun

#### Kekurangan:

- 1) Biaya relatif mahal
- 2) Siklus menstruasi menjadi tidak teratur
- 3) Risiko memar dan bengkak pada kulit di awal pemasangan
- 4) Tidak memberikan perlindungan terhadap penyakit menular seksual

### 4. IUD

#### Kelebihan:

- 1) Tidak memerlukan perawatan yang rumit
- 2) Tahan lama

#### Kekurangan:

- 1) IUD dari tembaga dapat menyebabkan haid tidak lancar
- 2) Risiko bergeser dan keluar dari tempatnya
- 3) Risiko efek samping, seperti munculnya bercak darah pada 3–6 bulan pertama pemakaian
- 4) Biaya mahal

### **4. Cara Pemilihan Alat Kontrasepsi yang Tepat**

- a. Konsultasikan dengan bidan atau dokter
- b. Ketahui cara kerjanya
- c. Ketahui kekurangan dan kelebihanannya
- d. Pertimbangkan efek samping dari penggunaannya

## DAFTAR PUSTAKA

- Ani, Yustti Desita Indri. 2019. Keluarga Berencana. Yogyakarta: Media Abadi  
<https://www.halodoc.com/kesehatan/alat-kontrasepsi> Diakses pada tanggal 23 April 2022 Pukul 22.58 WIB
- <https://www.alodokter.com/memilih-alat-kontrasepsi> Diakses pada tanggal 23 April 2022 Pukul 23.15 WIB

## Lampiran 4

### EDINBURGH POSTNATAL DEPRESION SCALE (EPDS)

Petunjuk kuesioner

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan seksama dan jawablah dengan kondisi and saat in dengan memberi tanda silang (x).
2. Jumlah pertanyaan 10 item dengan pilihan dan jawaban
3. Kode pilhan S-Sering, KK, Kadang-Kadang. J-Jarang, TP-Tidak: Pernah

No	Pernyataan	S	KK	J	TP
1	Saya dapat tertawa bila melihat sesuatu yang lucu	X			
2	Saya dapat mengerjakan banyak hal dengan senang		X		
3	Saya menyalahkan diri saya sendiri apabila terjadi hal yang tidak menyenangkan			X	
4	Sava merasa khawatir dan cemas tapa alasan yang jelas			X	
5	Saya merasa ketakutan dan panik tanpa alasan yang jelas				X
6	Saya sering merasa segala sesuatu terasa sulit untuk dikerjakan				X
7	Saya merasa tidak bahagia sehingga sulit tidur			X	
8	Saya merasa sedih dan jengkel tapa alasan				X
9	Saya merasa sangat tidak bahagia sehingga saya menangis			X	
10	Pernah ada pikiran putus asa				X

### Cara penilaian EPDS

1. Pertanyaan 1, 2 dan 4 : mendapathan nilai 0, 1, 2 atau 3 dengan option a mendapatkan nilai 0 dan option paling bawah mendaparkan nilai 3.
2. Pertanyaan 3, 5 sampai dengan 10 merupakan penilalan terbalik, dengan option a mendapatkan nilai 3 dan option paling bawah mendapatkan nilai 0.
3. Pertanyaan 10 merupakan pertanyaan yang menunjukkan keinginan bunuh diri
4. Nilai maksimal 30
5. Kemungkinan depresi nilai 10 atau lebih

### Hasil penilaian EPDS :

1. Pertanyaan 1 mendapatkan nilai 0
2. Pertanyaan 2 mendapatkan nilai 1
3. Pertanyaan 3 mendapatkan nilai 1
4. Pertanyaan 4 mendapatkan nilai 2
5. Pertanyaan 5 mendapatkan nilai 0
6. Pertanyaan 6 mendapatkan nilai 0
7. Pertanyaan 7 mendapatkan nilai 1
8. Pertanyaan 8 mendapatkan nilai 0
9. Pertanyaan 9 mendapatkan nilai 1
10. Pertanyaan 10 mendapatkan nilai 0

Jumlah penilaian : 6 (Tidak ada kemungkinan depresi)

Lampiran 5

PERSETUJUAN PEMBIMBING LAHAN

PERSETUJUAN PEMBIMBING LAHAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : TITIN MARTINAH, Amd. Keb  
NIP : 198602142017042001  
Jabatan : BIDAN KOORDINATOR  
Institusi : PULKESMAI LEUMULIANG

Menyatakan telah memberikan persetujuan kepada:

Nama Mahasiswa : Salma Nur Fasihah  
NIM : P17314211024

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

Nama Pasien : Ny. Rama  
Usia : 23 tahun  
Alamat : Kp. Pasalaran Rt-01 / Rw-05  
Diagnosa : Ny. R. Usia 23 thn P1A0 part partum 2 jam dengan Puke postpartum

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bogor, 01 April 2024



Lampiran 6

PERSETUJUAN PASIEN

PERSETUJUAN PASIEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rima melati  
Usia : 23 thn  
Hubungan dengan pasien : DKI saya  
Alamat : KD. Pagelaran RT 2 / RW 3

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 : Rima melati  
Usia : 23 thn  
Alamat : KD. Pagelaran RT 2 / RW 3  
Diagnosa : Ny. P. Usia 23 thn P1A0 postpartum  
2 jam dengan luka perineum

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bogor, 30 Maret ..... 2024

(.....  
Rima  
.....)

## Lampiran 7

### LEMBAR KEGIATAN BIMBINGAN LTA

Nama Mahasiswa : Salma Nur Fatimah

NIM : P17324221034

Judul LTA : ASUHAN KEBIDANAN POSPARTUM PADA NY. R  
USIA 23 TAHUN P1A0 DENGAN LUKA PERINEUM  
DI PUSKESMAS LEUWILIANG

Dosen Pembimbing : Eva Sri Rahayu M.Keb

No.	Hari, Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran Rekomendasi	TTD Mahasiswa	TTD Pembimbing
1	01 April 2024	Pengajuan Kasus	<ul style="list-style-type: none"><li>• ACC Kasus</li><li>• Buat Asuhannya</li></ul>		
2	03 April 2024	Menginformasikan mengenai asuhan yang diberikan kepada klien	<ul style="list-style-type: none"><li>• Melanjutkan Asuhan</li><li>• Buat SOAP</li></ul>		
3	18 April 2024	Konsultasi BAB 1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Perbaiki BAB 1</li></ul>		
4	23 April 2024	Konsultasi BAB 4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Perbaiki BAB 4</li></ul>		
5	29 Mei 2024	Konsultasi Revisi Bab 4 dan Revisi Judul LTA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Perbaiki BAB 4</li><li>• Cari Literatur yang pas</li></ul>		
6	30 Mei 2024	Konsultasi Bab 3	<ul style="list-style-type: none"><li>• ACC Bab 3</li><li>• Lanjutkan Bab yang lain</li></ul>		
7	4 Mei 2024	Konsultasi Bab 1, 2, 5, 6	<ul style="list-style-type: none"><li>• Perbaiki BAB 1</li><li>• Perbaiki BAB 2</li><li>• Perbaiki BAB 5</li></ul>		



			<ul style="list-style-type: none"> <li>• ACC BAB 6</li> </ul>		
8.	5 Mei 2024	Konsultasi BAB 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbaikan BAB 4</li> </ul>		
9.	8 Mei 2024	Konsultasi Bab 1, 2, 4, 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbaikan BAB 1</li> <li>• Perbaikan BAB 2</li> <li>• Perbaikan bab 4</li> <li>• Perbaikan BAB 5</li> </ul>		
10.	11 Mei 2024	Konsultasi Bab 1, 2, 4, 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbaikan BAB 1</li> <li>• ACC BAB 2</li> <li>• Perbaikan BAB 4</li> <li>• Perbaikan BAB 5</li> </ul>		
11.	12 Mei 2024	Konsultasi Bab 1, 4, 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbaikan BAB 1</li> <li>• Perbaikan BAB 4</li> <li>• Perbaikan BAB 5</li> </ul>		
12.	13 Mei 2024	Konsultasi Bab 1, 4, 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbaikan BAB 1</li> <li>• ACC BAB 4</li> <li>• Perbaikan BAB 5</li> </ul>		
13.	14 Mei 2024	Konsultasi Bab 1,5 Dan keseluruhan LTA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ACC BAB 1</li> <li>• ACC BAB 5</li> <li>• Perbaikan abstrak</li> </ul>		
14.	19 Mei 2024	Konsultasi keseluruhan LTA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ACC Keseluruhan LTA</li> </ul>		

## Lampiran 8

### LEMBAR KEGIATAN KONSULTASI PASCA UJIAN

Nama Mahasiswa : Salma Nur Fatimah  
NIM : P17324221034  
Judul LTA : ASUHAN KEBIDANAN POSPARTUM PADA NY. R  
USIA 23 TAHUN P1A0 DENGAN LUKA PERINEUM  
DI PUSKESMAS LEUWILIANG  
Tanggal Ujian LTA : Jum'at, 21 Juni 2024  
Penguji LTA : 1. Dr. Fauzia, MKM  
2. Sri Mulyati, MKM  
3. Eva Sri Rahayu, M.Keb

No	Hari, Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran Rekomendasi	TTD Mahasiswa	Nama Penguji	TTD Penguji
1.	24 Juni 2024	Konsul Revisi Pasca Sidang	ACC		1.Dr. Fauzia, MKM 2.Sri Mulyati, MKM 3.Eva Sri Rahayu, M.Keb	
2.	25 Juni 2024	Konsul Revisi Pasca Sidang	ACC		1.Dr. Fauzia, MKM 2.Sri Mulyati, MKM 3.Eva Sri Rahayu, M.Keb	
3.	26 Juni 2024	Konsul Revisi Pasca Sidang	ACC		1.Dr. Fauzia, MKM 2.Sri Mulyati, MKM 3.Eva Sri Rahayu, M.Keb	