**DAFTAR PUSTAKA**

1. Nirwana A. *Psikologi Kesehatan Wanita*. Yogyakarta: Muha Medika; 2011.

2. Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta; 2018.

3. Dinkes Kab. Tangerang. *Profil Kesehatan Kabupaten Tangerang*. Kabupaten Tangerang; 2017.

4. Sursilah I. *Asuhan Persalinan Normal & Inisiasi Menyusui Dini*. Yogyakarta: Deepublish; 2010.

5. lailiyana dkk. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan*. Jakarta: Deepublish; 2008.

6. Sulistyawati Ari N. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Jakarta: Salemba Media; 2010.

7. Sumarah D. *Perawatan Ibu Bersalin*. Yogyakarta: Fitramaya; 2010.

8. Walyani ES dan EP. *Asuhan Kebidanan Persalinan & Bayi Baru Lahir*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2015.

9. Prawirohardjo S. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Prawirohardjo; 2016.

10. Damayanti IP. Asuhan kebidanan Komprohensif pada Ibu Bersalin dan Bayi Baru lahir. 2012.

11. Manuaba IB. Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB untuk Bidan. 2012.

12. Pusponegoro AD. *Luka. Dalam: Sjamsuhidajat R, De Jong W, Penyunting. Buku Ajar Ilmu Bedah. Edisi Ke-2*. Jakarta: EGC; 2015.

13. Eka R. *Panduan Bantuan Hidup Dasar Dan Pertolongan Pertama.Pdf*. Lampung: E-Book Kesehatan; 2019.

14. Kaplan, N, E., Hentz VR. *Emergency Management of Skin and Soft Tissue Wounds*. Boston: Little Brown; 2010.

15. Damayanti, Ika Putri D. *Panduan Lengkap Keterampilan Dasar Kebidanan II*. Yogyakarta: Deepublish; 2015.

16. Undang-Undang Republik Indonesia. 2019.

17. Dwi Wahyuni E. *Asuhan Kebidanan Komunitas*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018.

18. Lapau B. *Metodologi Kebidanan.Pdf*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia; 2015.

19. Varney H. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4 Vol.2*. Jakarta: EGC; 2003.

20. Fakultas Kedokteran Universitas Padjajaran. *Obestetri Patologi Bagian Obstetri & Ginekologi*. Bandung; 2010.

21. Klinik JNP. *Asuhan Perslinan Normal*. Kota Bogor: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2016.

22. Bahiyatun. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Jakarta: EGC; 2009.

23. Pitriani R dan RA. *Panduan Lengkap Asuhan Keb. Ibu Nifas Normal Askeb III.Pdf*. Yogyakarta: Deepublish; 2014.

24. Saifuddin AB. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Prawirohardjo; 2010.

25. Manurung S. *Buku Ajar Maternitas Asuhan Keperawatan Antenatal*. Jakarta: CV Trans Info Media; 2011.

26. Leveno KJ. *Obstetri Williams*. Jakarta: EGC; 2004.

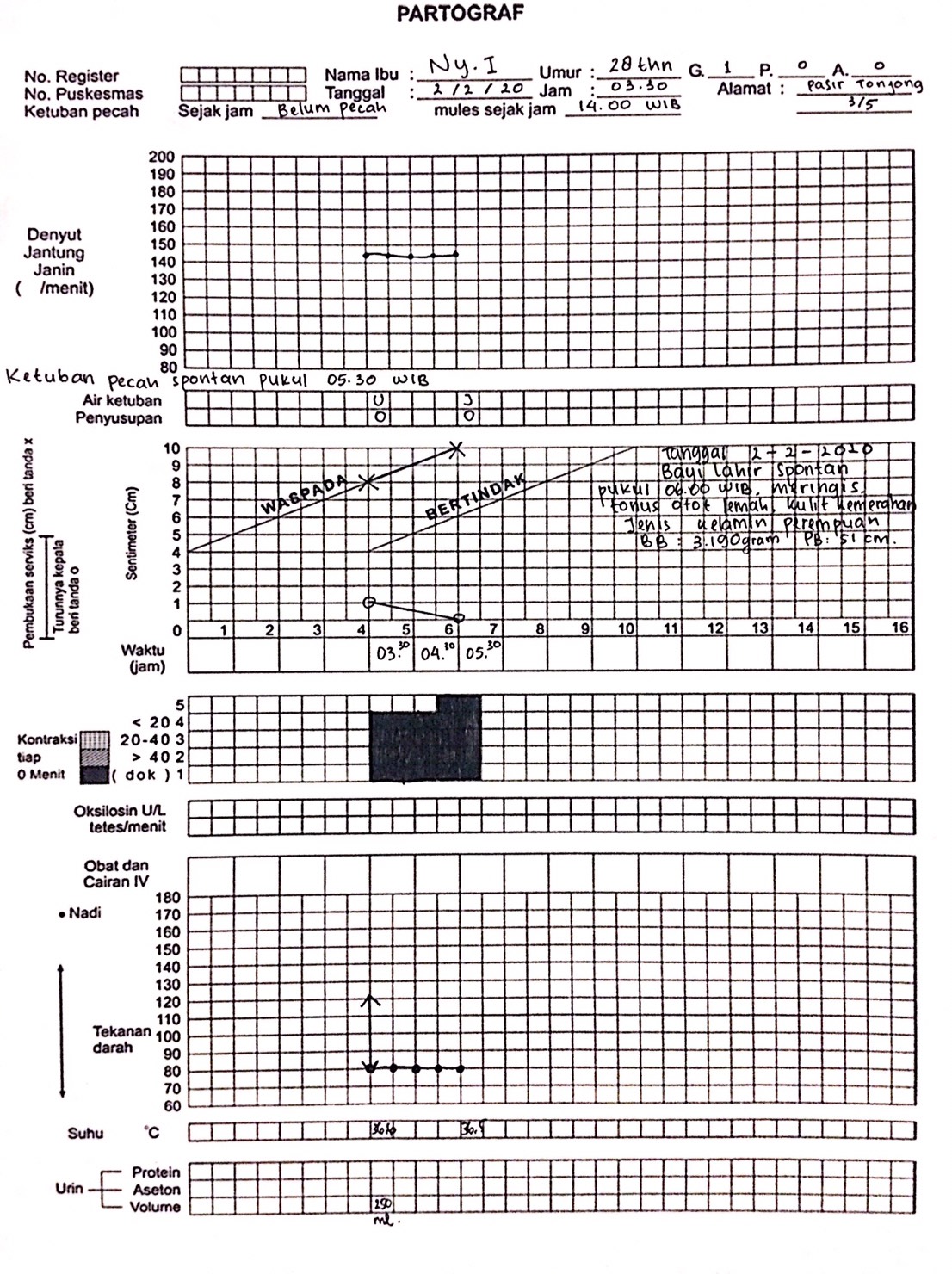
27. Aprillia Y. *Hipnostetri: Rileks, Nyaman, Dan Aman Saat Hamil & Melahirkan.Pdf*. Yogyakarta: Pustaka Rihana; 2010.

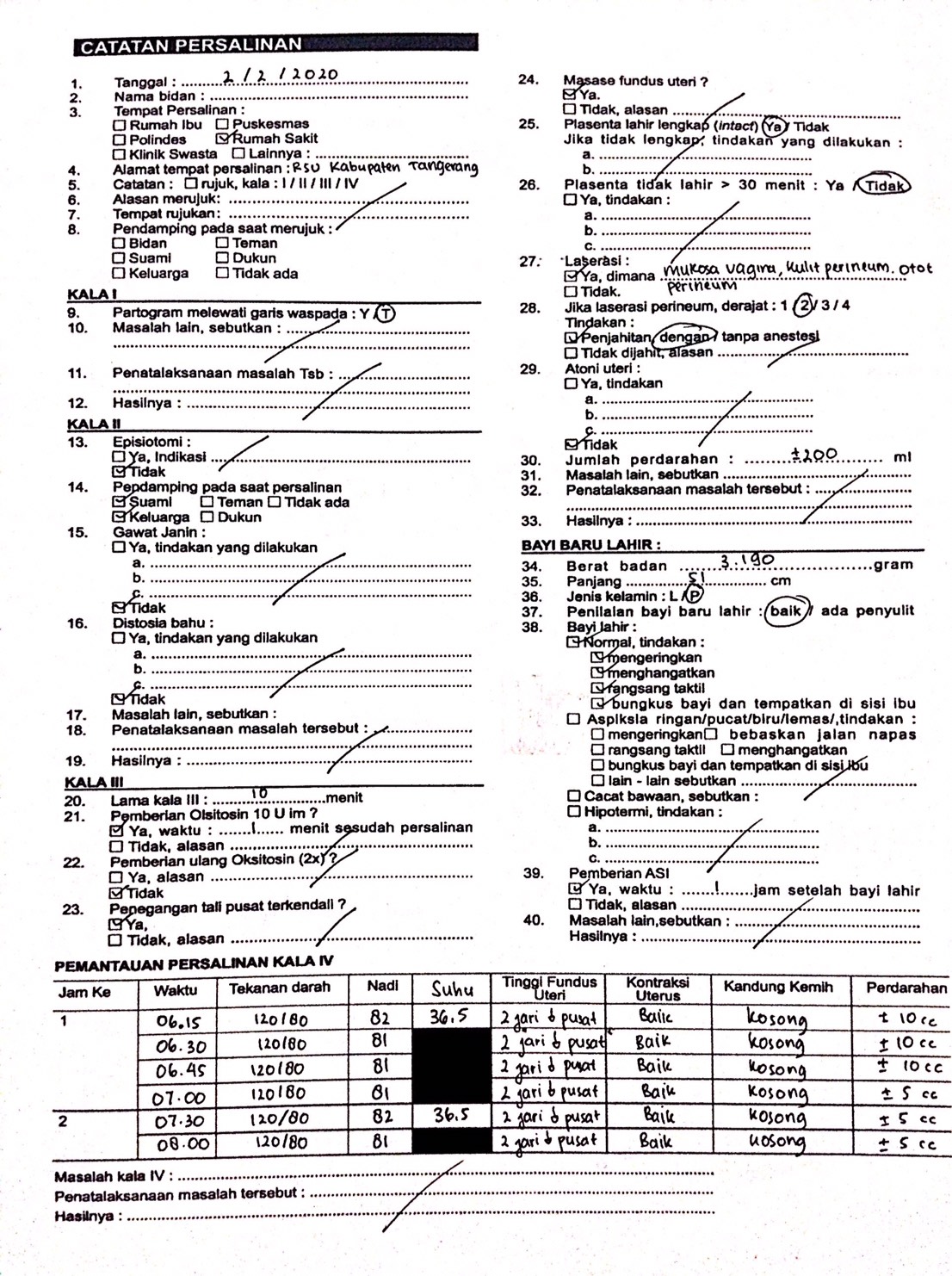
Lampiran 1

**LEMBAR OBSERVASI**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Waktu** | **Suhu** | **Nadi** | **Pernafasan** | **Tekanan**  **Darah** | **Diurosis** | **DJJ** |
| 03.30 | 36,6˚C | 80 x/m | 22 x/m | 120/80 mmHg | 250 mL | 144 x/m |
| 04.00 | - | 80 x/m | - | - | - | 143 x/m |
| 04.30 | 36,5 | 80 x/m | 22 x/m | 120/80 mmHg |  | 143 x/m |
| 05.00 | - | 80 x/m | - | - | - | 144 x/m |
| 05.30 | 36,5˚C | 80 x/m | 21 x/m | 120/80 mmHg |  | 145 x/m |

Lampiran 2





Lampiran 3

**SATUAN ACARA PENYULUHAN**

Topik                     : Askeb Postnatal Care

Sub Topik              : Perawatan luka perineum

Sasaran                  : Ny. I

Tempat                  : Ruang Bersalin RSU Kabupaten Tangerang

Hari / Tanggal        : Minggu, 2 Februari 2020

Pukul                    : 12.00 WIB

Waktu : 30 menit

1. **Tujuan Umum**

Setelah mendapatkan penyuluhan, diharapkan Ny. I mampu mengetahui dan memahami perawatan luka perineum.

1. **Tujuan Khusus**

Setelah mendapatkan penyuluhan selama 30 menit, Ny. I diharapkan dapat menjelaskan tentang:

* 1. Pengertian perawatan perineum
  2. Manfaat perawatan perineum
  3. Faktor yang mempengaruhi perawatan perineum
  4. Kapan melakukan perawatan perineum
  5. Langkah-langkah perawatan perineum
  6. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam perawatan luka perineum

1. **Isi/Materi**
   1. Pengertian perawatan perineum
   2. Manfaat perawatan perineum
   3. Faktor yang mempengaruhi perawatan perineum
   4. Kapan melakukan perawatan perineum
   5. Langkah-langkah perawatan perineum

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam perawatan luka perineum

1. **Metode**

Ceramah dan tanya jawab

1. **Materi**

Terlampir

1. **Media**

Leaflet

1. **Rencana evaluasi**

Tanya jawab

1. **Jadwal pelaksanaan**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Tahap Kegiatan** | **Pelaksanaan** | **Waktu** | **Kegiatan Peserta** |
| 1. | Pembukaan | 1. Memberi salam dan memperkenalkan diri 2. Menjelaskan tujuan dari penyuluhan. 3. Melakukan kontrak waktu. 4. Menyebutkan materi penyuluhan yang akan disampaikan | 3 menit | 1. Menyambut salam 2. Menderngarkan |
| 2. | Penyampaian materi | * 1. Pengertian perawatan perineum   2. Manfaat perawatan perineum   3. Faktor yang mempengaruhi perawatan perineum   4. Kapan melakukan perawatan perineum   5. Langkah-langkah perawatan perineum   6. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam perawatan luka perineum | 10 menit | Mendengarkan dan memperhatikan |
| 3. | Evaluasi | 1. Memberi kesempatan kepada Ny. I untuk betanya 2. Menjawab dan memberikan pertanyaan kepada Ny. I | 5 menit | 1. Menjawab pertanyaan 2. Memberikan pertanyaan |
| 4. | Penutup | 1. Menyimpulkan materi yang telah diberikan 2. Mengucapkan teruma kasih | 2 menit | 1. Mendengarkan dan menyimak 2. Menjawab salam |

**LAMPIRAN MATERI**

1. **Pengertian Perawatan Perineum**

Perawatan daerah antara paha yang dibatasi kemaluan dan anus.

1. **Manfaat Perawatan Perineum**

Untuk mencegah terjadinya infeksi sehubung dengan penyembuha

n luka.

1. **Faktor yang Mempengaruhi Perawatan Perineum**
2. Gizi terutama protein
3. Obat-obatan
4. Keturunan
5. Srana dan prasarana (ada antiseptik)
6. Budaya
7. **Kapan Melakukan Perawatan Perineum**
8. Saat mandi
9. Setelah buang air kecil
10. Setelah buang air besar
11. **Langkah-Langkah Perawatan Perineum**
12. Ganti pembalut wanita yang bersih setiap 4 – 6 jam. Posisikan pembalut dari arah depan dengan baik agar tidak tergeser.
13. Lepaskan pembalut dari arah depan kebelakang untuk menghindari penyebaran bakteri dari anus ke kemaluan.
14. Cebok dari arah depan kebelakang untuk mencegah kontaminasi luka kemaluan dari daerah anus.
15. Bilas dengan air bersih pada daerah kemaluan setelah BAB ataupun BAK.
16. Keringkan dengan handuk dengan cara ditepuk dari arah depan ke belakang.
17. Jangan memegang daerah kemaluan sampai area tesebut pulih.
18. Rasa gatal di sekitar jahitan adalah normal, hal tersebut merupakan tanda penyembuhan, untuk mengurangi rasa tidak nyaman sebaiknya kompres air dingin.
19. Hindari berdiri atau duduk lama, untuk mengurangi tekanan pada daerah kemaluan, tidur miring lebih dianjurkan.
20. Lakukan senam kegel sesering mungkin guna merangsang peredaran daerah di sekitar kemaluan, sehingga mempercepat penyembuhan dan memperbaiki funsi otot-otot.
21. **Hal yang Perlu Diperhatikan dalam Perawatan Perineum**
22. Menjaga agar daerah kemaluan selalu bersih dan kering.
23. Menghindari pemberian obat tradisional.
24. Menghindari pemakaian air panas untuk berendam.
25. Mencuci luka perineum dengan air dan sabun 3 – 4 x/hari.

Lampiran 4

**SATUAN ACARA PENYULUHAN**

Topik                     : Askeb Postnatal Care

Sub Topik              : ASI Eksklusif, Breast Care, Teknik Menyusui

Sasaran                  : Ny. I dan keluarga

Tempat                  : Ruang Nifas RSU Kabupaten Tangerang

Hari / Tanggal        : Minggu, 2 Februari 2020

Pukul                    : 12.00 WIB

Waktu : 30 menit

* + 1. **Tujuan Umum**

Setelah mendapatkan penyuluhan, diharapkan Ny. I dan keluarga mampu mengetahui dan memahami tentang ASI eksklusif, breast care, dan teknik menyusui dengan benar.

* + 1. **Tujuan Khusus**

Setelah mendapatkan penyuluhan selama 30 menit, Ny. I dan keluarga diharapkan dapat menjelaskan tentang:

* + - 1. Pengertian ASI eksklusif
      2. Manfaat ASI eksklusif bagi bayi dan bagi ibu
      3. Keunggulan pemberian ASI
      4. Teknik menyusui yang benar
      5. Pengertian breast care (perawatan payudara)
      6. Manfaat dan tujuan perawatan payudara
      7. Waktu pelaksanaan perawatan payudara
      8. Teknik dan langkah perawatan payudara
    1. **Isi/Materi**
       1. Pengertian ASI eksklusif
       2. Manfaat ASI eksklusif bagi bayi dan bagi ibu
       3. Keunggulan pemberian ASI
       4. Teknik menyusui yang benar
       5. Pengertian breast care (perawatan payudara)
       6. Manfaat dan tujuan perawatan payudara
       7. Waktu pelaksanaan perawatan payudara
       8. eknik dan langkah perawatan payudara

1. **Metode**

Diskusi dan tanya jawab

1. **Materi**

Terlampir

1. **Media**

Leaflet

1. **Rencana evaluasi**

Tanya jawab

1. **Jadwal pelaksanaan**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Tahap Kegiatan** | **Pelaksanaan** | **Waktu** | **Kegiatan Peserta** |
| 1. | Pembukaan | 1. Memberi salam dan memperkenalkan diri 2. Menjelaskan tujuan dari penyuluhan. 3. Melakukan kontrak waktu. 4. Menyebutkan materi penyuluhan yang akan disampaikan | 3 menit | 1. Menyambut salam 2. Menderngarkan |
| 2. | Penyampaian materi | 1. Memberikan materi penyuluhan tentang: 2. Pengertian ASI eksklusif 3. Manfaat ASI eksklusif 4. Keunggulan pemerian ASI 5. Teknik menyusui yang benar 6. Pengertian breast care (perawatan payudara) 7. Manfaat dan tujuan perawatan payudara 8. Waktu pelaksanaan perawatan payudara 9. Teknik dan langkah perawatan payudara | 10 menit | Mendengarkan dan memperhatikan |
| 3. | Evaluasi | 1. Memberi kesempatan kepada Ny. I dan keluarga untuk betanya 2. Menjawab dan memberikan pertanyaan kepada Ny. I dan keluarga | 5 menit | 1. Menjawab pertanyaan 2. Memberikan pertanyaan |
| 4. | Penutup | 1. Menyimpulkan materi yang telah diberikan 2. Mengucapkan teruma kasih | 2 menit | 1. Mendengarkan dan menyimak 2. Menjawab salam |

**LAMPIRAN MATERI**

* + - * 1. **Pengertian Asi Ekslusif**

ASI Ekslusif adalah pemberian ASI tanpa makanan dan minuman tambahan lain pada bayi sampai enam bulan. (Depkes RI.2004)

Pada tahun 2001 *World Health Organization* menyatakan bahwa asi ekslusif pada enam bulan pertama hidup bayi adalah yang terbaik. Dengan demikian, ketentuan sebelumnya (bahwa asi ekslusif itu cukup empat bulan) sudah tidak berlaku lagi. (WHO.2001)

Jadi, ASI ekslusif adalah bayi hanya diberi asi saja, sejak usia 30 menit post natal (setelah lahir) sampai usia enam bulan tanpa tambahan makanan lain da tanpa tanpa minuman lain.

* + - * 1. **Manfaat Pemberian ASI Ekslusif**

1. Bagi Bayi
2. ASI sebagai nutrisi

ASI merupakan sumber gizi yang sangat ideal dengan komposisi yang seimabng dan disesuaikan dengan kebutuhan pertumbuhan bayi. Asi adalah makanan bayi yang paling baik kualitas maupun kuantitasnya. Melalui penatalaksanaan menyusui bayi yang benar. ASI sebagai makanan tunggal akan cukup memenuhi kebutuhan tumbuh bayi normal sampai usia 6 bulan. (Utami, 2005)

1. ASI meningkatkan daya tahan tubuh bayi

Bayi baru lahir secara alamiah mendapatkan zat kekebalan dari ibuya melalui ibunya melalui plasenta, tetapi kadar zat tersebut akan cepat sekali menurun segera setelah bayi lahir. Padahal bayi sampai usia beberapa bulan tubuh bayi belum dapat membentuk sendiri zat kekebalan tubuh secara sempurna. Oleh karena itu, kadar kekebalan zat di tubuh bayi menjadi rendah. Hal ini akan tertutupi jika bayi mengkonsumsi ASI. ASI mengandung zat kekebalan yang akan melindungi bayi dari bahaya penyakit dan infeksi. (Roesli, 2000; Depkes 2001)

1. ASI mudah dicerna

ASI mudah dicerna karena mengandung enzim pencernaan sehingga bayi yang diberi ASI tidak mengalami obstipasi (sembelit) dan ASI tidak memberikan fungsi saluran pencernaan dan ginjal yang belum sempurna. (Sulistijani, 2001)

1. **Bagi Ibu**
2. Menjarangkan kehamilan

Menyusui/ memberikan ASI pada bayi merupakan alat kontrasepsi alamiah yang aman,murah, dan cukup berhasil karena pada ibu yang menyusui, yang haidnya belum muncul kembali akan kecil kemungkinan untuk menjadi hamil. (Depkes, 2001)

1. Mempercepat ibu kembai ke berat badan sebelum hamil

Menyusui memerlukan energy yang besar. Tubuh ibu akan mengambil sumber energy dari lemak – lemak yang tertimbun selama hamil terutama di bagian paha dan lengan atas, sehingga berat badan ibu yang menyusui akan lebih cepat kembali ke berat badan semula. (Siti Saleha, 2009)

1. Mengurangi kemungkinan kanker payudara dan ovarium

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa menyususi akan mengurangi kemungkinan terjadinya kanker payudara dan akan mengurangi risiko ibu terkena penyakit kanker indung telur/ovarium. (Alkatir,1996; Roesli, 2000)

* + - * 1. **Keunggulan Pemberian ASI**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Perbedaan | ASI | Susu Formula |
| Kebutuhan | Dapat memajukan pendirian hubungan ibu dan anak. ASI adalah makanan bayi, memberikan rasa aman kepada bayi, yang dapat mendorong kemampuan adaptasi bayi | Kekurangan menghisap payudara:  Mudah menolak ASI yang menyebabkan kesusahan bayi menyesuaikan diri, atau makan terlalu banyak, tidak sesuai dengan prinsip kebutuhan. |
| Ekonomi | Lebih murah : menghemat biaya alat-alat makanan, dll. Yang berhubungan dengan pemeliharaan, mengurangi beban perekonomian keluarga. | Biaya lebih mahal : karena menggunakan alat, makanan, pelayanan kesehatan dll. Biaya ini sangat subjektif menjadi beban keluarga. |
| Penampilan | Bayi mesti menggerakan mulut untuk menghisap ASI, hal ini dapat membuat gigi bayi menjadi lebih kuat dan wajah menjadi cantik | Penyusuan susu formula dengan botol susu akan mengakibatkan penyedotan yang tidak puas lalu menyedot terus yang dapat menambah beban ginjal dan kemungkinan menjadi gemuk. |
| Pencegahan | Bagi bayi yang beralergi, ASI dapat menghindari alergi dari susu formula | Bagi bayi yang alergi susu formula tidak dapat menghindari mencret, muntah, infeksi saluran nafas, asma, kemerahan, pertumbuhan terganggu, dan gejala lainnya yang disebabkan oleh susu formula |

Teknik Menyusui Yang Benar

1. Cuci tangan dengan bersih menggunakan sabun
2. Perah sedikit ASI dan oleskan disekitar putting
3. Ibu duduk dan berbaring dengan santai
4. Bayi diletakkan menghadap ibu dengan posisi sanggah seluruh tubuh bayi jangan leher dan bahunya saja tetapi, kepala dan tubuh bayi lurus
5. Hadapkan bayike dada ibu, sehingga hidung bayi berhadapan dengan putting susu
6. Dekatkan badan bayi ke badan ibu, menyentuh bibir bayi ke putting susunya dan menunggu sampai mulut bayi terbuka lebar
7. Segera dekatkan bayi sedemikian rupa, sehingga bibir bawah bayi, terletak di bawah putting ibu, pastikan seluruh bagian hitam pada putting payudara masuk ke dalam mulut bayi.
8. Tetap perhatikan hdung bayi, agar tidak menghalangi jalan napas bayi
   * + - 1. **BREAST CARE**
9. **Pengertian**

Post natal breast care pada ibu nifas merupakan perawatan payudara yang dilakukan pada ibu pasca melahirkan/nifas untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI. Pelaksanaan perawatan payudara dimulai sedini mungkin, yaitu 1-2 hari setelah bayi dilahirkan dan dilakukan 2 kali sehari.

Perawatan payudara adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar dan teratur untuk memeliharan kesehatan payudara waktu hamil dengan tujuan untuk mempersiapkan laktasi pada waktu post partum

1. **Manfaat dan tujuan perawatan payudara**

Perawatan payudara hendaknya dilakukan sedini mungkin selama kehamilan dalam upaya mempersiapkan bentuk dan fungsi payudara sebelum terjadi laktas.Jika persipan kurang dapat terjadi gangguan penghisapan pada bayi akibat ukuran puting yang kecil atau mendelep. Akibat lain bisa terjadi produksi Asi akan terlambat serta kondisi kebersihan payudara ibu tidak terjamin sehingga dapat membahayakan kesehatan bayi. Dipihak ibu, akibat perawatan yang kurang pada saat persalinan ibu belum siap menyusui sehingga jika bayi disusukan ibu akan merasakan geli atau perih pada payudaranya.

Tujuan perawatan payudara adalah :

1. Memelihara hygene payudara
2. Melenturkan dan menguatkan puting susu
3. Payudara yang terawat akan memproduksi ASI cukup untuk kebutuhan bayi
4. Dengan perawatan payudara yang baik ibu tidak perlu khawatir bentuk payudaranya akan cepat berubah sehingga kurang menarik.
5. Dengan perawatan payudara yang baik puting susu tidak akan lecet sewaktu dihisap oleh bayi.
6. Melancarkan aliran ASI
7. Mengatasi puting susu datar atau terbenam supaya dapat dikeluarkan sehingga siap untuk disusukan kepada bayinya
8. **Akibat jika tidak dilakukan perawatan payudara**

Berbagai dampak negatif dapat timbul jika tidak dilakukan perawatan payudara sedini mungkin. Dampak tersebut meliputi :

1. Puting susu mendelep
2. Anak susah menyusui
3. ASI lama keluar
4. Produksi ASI terbatas
5. Pembengkakan pada payudara
6. Payudara meradang
7. Payudara kotor
8. Ibu belum siap menyusui
9. Kulit payudara terutama puting akan mudah lecet.
10. **Waktu Pelaksanaan**
11. Pertama kali dilakukan pada hari kedua setelah melahirkan
12. Dilakukan minimal 2x dalam sehari
13. **Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Melakukan Perawatan Payudara**
14. Potong kuku tangan sependek mungkin,serta kikir agar halus dan tidak melukai payudara.
15. Cuci bersih tangan dan terutama jari tangan.
16. Lakukan pada suasana santai,misalnya pada waktu mandi sore atau sebelum berangkat tidur.
17. **Persyaratan Perawatan Payudara**
18. Pengurutan harus dikerjakan secara sistematis dan teratur minimal dua kali dalam sehari.
19. Memperhatikan makanan dengan menu seimbang
20. Memperhatikan kebersihan sehari-hari
21. Memakai BH yang bersih dan bentuknya yang menyokong payudara
22. Menghindari rokok dan minuman beralkohol
23. Istirahat yang cukup dan pikiran yang tenang
24. **Langkah-langkah perawatan payudara**
25. Persiapan alat untuk perawatan payudara
    1. Handuk 2 buah
    2. Washlap 2 buah
    3. Baskom berisi air dingin 1 buah
    4. Baskom berisi air hangat 1 buah
    5. Minyak kelapa/baby oil
    6. Baskom kecil 1 buah berisi kapas/kasa secukupnya
    7. Baki, alas dan penutup
26. Pelaksanaan
27. Memberikan prosedur yang akan dilaksanakan
28. Mengatur lingkungan yang aman dan nyaman
29. Mengatur posisi klien dan alat-alat peraga supaya mudah dijangkau
30. Cuci tangan sebelum dilaksanakan perawatan payudara
31. Pasang handuk di pinggang klien satu dan yang satu dipundak
32. **Teknik/Cara Perawatan Payudara**
33. Tempelkan kapas yang sudah diberi minyak kelapa atau baby oil selama ± 5 menit, kemudian puting susu dibersihkan
34. Tempelkan kedua telapak tangan diantara kedua payudara.
35. Pengurutan dimulai kearah atas, kesamping, lalu kearah bawah.Dalam pengurutan posisi tangan kiri kearah sisi kiri, telapak tangan kanan kearah sisi kanan.
36. Pengurutan diteruskan kebawah,kesamping selanjutnya melintang, lalu telapak tangan mengurut kedepan kemudian kedua tangan dilepaskan dari payudara,ulangi gerakan 20-30 kali
37. Gerakan-gerakan pada perawatan payudara
    1. Gerakan Pertama

Kedua tangan disimpan di bagian tengah atau antara payudara, gerakan tangan ke arah atas pusat ke samping, ke bawah kemudian payudara diangkat sedikit dan dilepaskan, lakukan 20-30 kali.

* 1. Gerakan Kedua

Satu tangan menahan payudara dari bawah, tangan yang lain mengurut payudara dengan pinggir tangan dari arah pangkal ke puting susu, dilakukan 20-30 kali dilakukan pada kedua payudara secara bergantian.

* 1. Gerakan Ketiga

Satu tangan menahan payudara di bagian bawah, tangan yang lain mengurut dengan bahu, jari tangan mengepal, lakukan pengurutan dari arah pangkal ke puting susu, 20-30 kali dilakukan pada kedua payudara secara bergantian.

1. Selesai pengurutan, payudara disiram dengan air hangat dan dingin bergantian selama ± 5 menit,keringkan payudara dengan handuk bersih kemudian gunakan BH yang bersih dan menopang.
2. Pakailah  BH yang terbuka bagian depannya (untuk Ibu menyusui) dan yang menyangga buah dada atau langsung susui bayi.
   * + - 1. **ASI EKSKLUSIF**
   1. **Definisi**

ASI Eksklusif adalah hanya memberikan ASI tanpa memberikan makanan dan minuman lain kepada bayi sejak lahir sampai bayi berumur 6 bulan, kecuali obat dan vitamin. (DEPKES 2004) (WHO 2001).

ASI Ekslusif adalah bayi hanya diberi ASI saja, tanpa tambahan cairan seperti susu formula, air jeruk, madu, air teh, air putih dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi dan tim. (Roesli 2004)

* 1. **Komposisi ASI**

Kandungan ASI nyaris tak tertandingi. ASI mengandung zat gizi yang secara khusus diperlukan untuk menunjang proses tumbuh kembang otak dan memperkuat daya tahan alami tubuhnya. Komposisi zat utama dalam ASI:

1. Laktosa 7gr/100ml.
2. Lemak 3,7-4,8gr/100ml.
3. Oligosakarida 10-12 gr/ltr.
4. Protein 0,8-1,0gr/100ml.

Perbedaan komposisi dengan susu formula secara garis besar yaitu kandungan lemak, energi, laktosa, vitamin C pada ASI jauh lebih banyak daripada susu formula. (Sumber : Diah Krisnatuti, 2000)

* 1. **Keuntungan ASI Bagi Bayi**
     1. ASI adalah makanan bayi alamiah yang disediakan untuk bayi anda, dengan komposisi nutrisi yang sesuai untuk perkembangan bayi yang sehat.
     2. ASI mudah dicerna oleh bayi sehingga jarang menyebabkan konstipasi
     3. Nutrisi yang dikandung dalam ASI sangat mudah diserap oleh bayi
     4. ASI kaya akan antibodi (zat kekebalan tubuh) yang membantu tubuh bayi untuk melawan infeksi dan penyakit lainnya.
     5. ASI juga menurunkan resiko diare, infeksi saluran nafas bagian bawah, infeksi saluran kencing, dan juga menurunkan resiko kematian bayi mendadak.
     6. Memberikan ASI juga membina ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi.
  2. **Keuntungan ASI Bagi Ibu**
     1. Memberikan ASI segera setelah melahirkan akan meningkatkan kontraksi rahim, yang berarti mengurangi pendarahan.
     2. Memberikan ASI juga membantu memperkecil ukuran rahim ke ukuran sebelum hamil.
     3. Menyusui (ASI) membakar kalori sehingga membantu penurunan berat badan lebih cepat.
     4. Beberapa ahli menyatakan bahwa terjadinya kanker payudara pada wanita menyusui sangatlah rendah.
  3. **Tips Menyusui Yang Benar** 
     1. Teknik Menyusui Yang Benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar.
     2. Posisi perlekatan mulut bayi mulut bayi saat menyusu adalah memasukan puting beserta areola mamae (daerah hitam pada payudara) ke dalam mulut bayi, bukan hanya putingnya saja sehingga tidak membuat puting ibu menjadi lecet.
     3. Waktu menyusui paling tepat adalah saat bayi selesai dimandikan. Dalam kondisi tersebut bayi merasa segar dan akan meminum susu lebih banyak.
     4. Belai dan dekap bayi anda pada saat menyusui.
     5. Bersihkan puting dan hindari dari bau-bauan yang tajam yang dapat membuat pusing bayi anda.
  4. **Langkah- Langkah Menyusui Yang Benar**

Tujuan menyusui yang benar adalah untuk merangsang produksi susu memperkuat refleks menghisap bayi

* + 1. Posisi
* Posisi madona atau menggendong: bayi berbaring menghadap ibu, leher dan punggung atas bayi diletakan pada lengan bawah lateral payudara. Ibu menggunakan tangan lainnya untuk memegang payudara jika diperlukan
* Posisi football atau mengepit: bayi berbaring atau punggung melingkar antara lengan dan samping dada ibu. Lengan bawah dan tangan ibu menyangga bayi, dan ia menggunakan tangan sebelahnya untuk memegang payudara jika diperlukan
* Posisi berbaring miring: ibu dan bayi berbaring miring saling berhadapan. Posisi ini merupakan posisi yang paling aman bagi ibu yang mengalami penyembuhan dari proses persalinan melalui pembedahan
  + 1. Tahap tata laksana menyusui

1. Posisi badan ibu dan badan bayi:

* Ibu harus duduk atau berbaring dengan santai
* Pegang bayi pada belakang bahunya, tidak pada dasar kepala
* Putar seluruh badan bayi sehingga menghadap ke ibu
* Rapatkan dada bayi dengan dada ibu atau bagian bawah payudara ibu
* Tempelkan dagu bayi pada payudara ibu
* Dengan posisi ini maka telinga bayi akan berada dalam satu garis dengan leher dan lengan bayi
* Jauhkan hidung bayi dari payudara ibu dengan cara menekan pantat bayi dengan lengan ibu bagian dalam

1. Posisi mulut bayi dan puting susu ibu

* Keluarkan ASI sedikit oleskan pada puting susu dan areola
* Pegang payudara dengan pegangan seperti membentuk huruf C  yaitu payudara dipegang dengan ibu jari dibagian atas dan jari yang lain menopang dibawah atau dengan pegangan seperti gunting (puting susu dan areola  dijepit oleh jari telunjuk dan jari tengah seperti gunting) dibelakang areola
* Sentuh pipi/bibir bayi untuk merangsang rooting refleks (refleks menghisap)
* Tunggu sampai mulut bayi terbuka lebar, dan lidah menjulur kebawah
* Dengan cepat dekatkan bayi ke payudara ibu dengan menekan bahu belakang bayi bukan belakang kepala
* Posisikan puting susu diatas bibir atas bayi dan berhadap-hadapan dengan hidung bay
* Kemudian arahkan puting susu keatas menyusuri langit-langit mulut bayi
* Usahakan sebagian besar areola masuk ke mulut bayi, sehingga puting susu berada diantara pertemuan langit-langit yang keras (palatum durum) dan langit-langit yang lunak (palatum molle)
* Lidah bayi akan menekan dinding bawah payudara dengan gerakan memerah sehingga ASI akan keluar
* Setelah bayi menyusu atau menghisap payudara dengan baik, payudara tidak perlu dipegang atau disangga lagi
* Beberapa ibu sering meletakan jarinya pada payudara dengan hidung bayi dengan maksud untuk memudahkan bayi bernafas. Hal ini tidak perlu karena hidung bayi telah dijauhkan dari payudara dengan cara menekan pantat bayi dengan lengan ibu
* Dianjurkan tangan ibu yang bebas untuk mengelus-elus  bayi
  + 1. Tanda-tanda posisi bayi menyusu dengan baik
* Tubuh bagian depan bayi menempel pada tubuh ibu
* Dagu bayi menempel pada payudara ibu
* Dada bayi menempel pada dada ibu yang berada didasar payudara (payudara bagian bawah)
* Telinga bayi berada dalam satu garis dengan leher dan lengan bayi
* Mulut bayi terbuka lebar dengan bibir bawah yang terbuka
* Hidung bayi mendekati kadang-kadang menyentuh payudara ibu
* Mulut bayi mencakup sebanyak mungkin areola (tidak hanya puting saja), sehingga sebagian besar areola tidak tampak
* Lidah bayi menopang puting susu dan areola bagian bawah
* Bibir bawah bayi melengkung keluar
* Bayi menghisap kuat dan dalam secara perlahan dan kadang-kadang disertai berhenti sesaat
* Terkadang terdengar suara bayi menelan
* Bayi puas dan tenang pada akhir menyusu
* Puting susu tidak terasa sakit atau lecet
  + 1. Menciptakan praktek menyusui yang baik
* Posisi yang benar
* Perlekatan harus benar
* Tidak diberi botol atau empeng
* Menghisap sesering mungkin meningkatkan produksi ASI
* Perlihatkan cara menyusui yang efektif
  + 1. Tanda-tanda posisi menyusu yang salah
* Mulut tidak terbuka lebar, dagu tidak menempel pada payudara
* Dada bayi tidak menempel pada dada ibu, sehingga leher bayi berputar
* Sebagian besar daerah areola masih terlihat
* Bayi menghisap sebentar-sebentar
* Bayi tetap gelisah pada akhir menyusu
* Kadang-kadang bayi minum berjam-jam
* Puting susu ibu lecet dan sakit

Lampiran 5

**SATUAN ACARA PENYULUHAN**

Topik                     : Askeb Bayi Baru Lahir

Sub Topik              : Perawatan Bayi Baru lahir

Sasaran                  : Ny. I dan keluarga

Tempat                  : Ruang Nifas RSU Kabupaten Tangerang

Hari / Tanggal        : Senin, 3 Februari 2020

Pukul                    : 16.00 WIB

Waktu : 30 menit

1. **Tujuan Umum**

Setelah mendapatkan penyuluhan, diharapkan Ny. I dan keluarga mampu mengetahui dan memahami perawatan bayi baru lahir.

1. **Tujuan Khusus**

Setelah mendapatkan penyuluhan selama 30 menit, Ny. I dan keluarga diharapkan dapat menjelaskan tentang:

* 1. Pengertian bayi baru lahir (BBL)
  2. Tujuan perawatan BBL
  3. Macam-macam perawatan BBL
  4. Tanda bahaya BBL

1. **Isi/Materi**
   1. Pengertian bayi baru lahir (BBL)
   2. Tujuan perawatan BBL
   3. Macam-macam perawatan BBL
   4. Tanda bahaya BBL
2. **Metode**

Ceramah dan tanya jawab

1. **Materi**

Terlampir

1. **Media**

Leaflet

1. **Rencana evaluasi**

Tanya jawab

1. **Jadwal pelaksanaan**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Tahap Kegiatan** | **Pelaksanaan** | **Waktu** | **Kegiatan Peserta** |
| 1. | Pembukaan | 1. Memberi salam dan memperkenalkan diri 2. Menjelaskan tujuan dari penyuluhan. 3. Melakukan kontrak waktu. 4. Menyebutkan materi penyuluhan yang akan disampaikan | 3 menit | 1. Menyambut salam 2. Menderngarkan |
| 2. | Penyampaian materi | * 1. Pengertian bayi baru lahir (BBL)   2. Tujuan perawatan BBL   3. Macam-macam perawatan BBL   4. Tanda bahaya BBL | 10 menit | Mendengarkan dan memperhatikan |
| 3. | Evaluasi | 1. Memberi kesempatan kepada Ny. I dan keluarga untuk betanya 2. Menjawab dan memberikan pertanyaan kepada Ny. I dan keluarga | 5 menit | 1. Menjawab pertanyaan 2. Memberikan pertanyaan |
| 4. | Penutup | 1. Menyimpulkan materi yang telah diberikan 2. Mengucapkan teruma kasih | 2 menit | 1. Mendengarkan dan menyimak 2. Menjawab salam |

**LAMPIRAN MATERI**

* + - 1. **Pengertian Bayi Baru Lahir**

Bayi yang lahir normal atau cukup bulan dengan lama kehamilan 37 – 42 minggu dan berat lahir 2.500 – 4.000 gram baik secara normal maupun operasi sesar.

* + - 1. **Tujuan Perawatan Bayi Baru Lahir**

1. Mempertahankan kebersihan dan kesehatan bayi.
2. Mempertahankan kehangatan dan mencegah suhu bayi turun.
3. Memastikan keamanan dan mencegah cedera atau infeksi.
4. Mengidentifikasi masalah-masalah yang memerlukan perhatian segera.
   * + 1. **Macam-Macam Perawatan Bayi Baru Lahir**
5. Perawatan tali pusat
6. Jangan beri apapun seperti alkohol, ramuan tradisional, dan dedaunan. Selalu pastikan dalam keadaan kering.
7. Biasanya akan lepas sebelum 1 – 2 minggu.
8. Bungkus dengan kassa steril kering.
9. Memandikan bayi baru lahir

Memandikan bayi menggunakan air hangat dan jangan terlalu lama, lalu pakaikan baju, dan topi agar menjaga kehangatannya.

1. Menjaga kebersihan kemaluan

Bersihkan dengan air seperti selesai BAB/BAK dan hindari menggunakan diapers sepanjang hari.

1. Menjaga kehangatan bayi

Pastikan bayi selalu dalam keadaan hangat, perhatikan suhu ruangan.

1. Perawatan kuku bayi

Gunting kuku bayi setiap panjang saat dia tidur dengan hati-hati.

1. Perawatan mata bayi (jika kotor)

Bersihkan mata bayi dengan kapas bulat yang dicelupkan air hangat.

1. Perawatan telinga bayi (jika kotor)

Bersihkan dengan kapas bertangkai yang ujungnya dibasahi air hangat.

1. Menidurkan bayi

Bayi tidur ± 16 jam/hari. Pasang kelambu saat bayi tidur siang/malam dan pastikan bayi aman.

1. Memberikan ASI

Berikan ASI eksklusif selama 6 bulan, cukup ASI saja tidak perlu tambahan makan lain seperti pisang, madu, dan air mineral lainnya.

* + - 1. **Tanda Bahaya Bayi Baru Lahir**

1. Malas menyusu
2. Kejang
3. Mengantuk terus atau tidak sadar
4. Nafas cepat > 60 x/menit atau nafas lambat < 40 x/menit
5. Tangisan merintih
6. Tubuh tampak kuning
7. Tali pusat kemerahan atau berbau

Lampiran 6

**SATUAN ACARA PENYULUHAN**

Topik                     : Asuhan Keluarga Berencana

Sub Topik              : Pemilihan Alat Kontrasepsi

Sasaran                  : Ny. I dan keluarga

Tempat                  : Rumah Ny.I

Hari / Tanggal        : Sabtu, 8 Februari 2020

Pukul                    : 17.00 WIB

Waktu : 30 menit

1. **Tujuan Umum**

Setelah mendapatkan penyuluhan, diharapkan Ny. I dan keluarga mampu mengetahui dan memahami pemilihan alat kontrasepsi yang sesuai dengan kebutuhan.

1. **Tujuan Khusus**

Setelah mendapatkan penyuluhan selama 30 menit, Ny. I dan keluarga diharapkan dapat menjelaskan tentang:

* 1. Pengertian keluarga berencana
  2. Pengertian kontrasepsi
  3. Macam-macam kontrasepsi yang dapat digunakan
  4. Indikasi dan kontraindikasi dari setiap alat kontrasepsi

1. **Isi/Materi**
   1. Pengertian keluarga berencana
   2. Pengertian kontrasepsi
   3. Macam-macam kontrasepsi yang dapat digunakan
   4. Indikasi dan kontraindikasi dari setiap alat kontrasepsi
2. **Metode**

Ceramah dan tanya jawab

1. **Materi**

Terlampir

1. **Media**

Leaflet

1. **Rencana evaluasi**

Tanya jawab

1. **Jadwal pelaksanaan**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Tahap Kegiatan** | **Pelaksanaan** | **Waktu** | **Kegiatan Peserta** |
| 1. | Pembukaan | 1. Memberi salam dan memperkenalkan diri 2. Menjelaskan tujuan dari penyuluhan. 3. Melakukan kontrak waktu. 4. Menyebutkan materi penyuluhan yang akan disampaikan | 3 menit | 1. Menyambut salam 2. Menderngarkan |
| 2. | Penyampaian materi | * 1. Pengertian keluarga berencana   2. Pengertian kontrasepsi   3. Macam-macam kontrasepsi yang dapat digunakan   4. Indikasi dan kontraindikasi dari setiap alat kontrasepsi | 10 menit | Mendengarkan dan memperhatikan |
| 3. | Evaluasi | 1. Memberi kesempatan kepada Ny. I dan keluarga untuk betanya 2. Menjawab dan memberikan pertanyaan kepada Ny. I dan keluarga | 5 menit | 1. Menjawab pertanyaan 2. Memberikan pertanyaan |
| 4. | Penutup | 1. Menyimpulkan materi yang telah diberikan 2. Mengucapkan teruma kasih | 2 menit | 1. Mendengarkan dan menyimak 2. Menjawab salam |

**Lampiran Materi**

* + 1. Pengertian Keluarga Berencana

Keluarga berencana adalah tindakan yang membantu individu atau pasangan suami-istri untuk mengindari kelahiran yang diinginkan, mendapatkan kelahiran yang memang diinginkan, mengatru interval diantara kelahiran.

Keluarga berencana adalah proses yang disadari oleh pasangan untuk memutuskan jumlah dan jarak anak serta waktu kelahiran.

* + 1. Pengertian Kontrasepsi

Kontrasepsi adalah usaha-usaha untuk mencegah terjadinya kehamilan, usaha itu dapat bersifat sementara dan permanen.

* + 1. Macam-Macam Alat Kontrasepsi
    2. Kondom

Kondom merupakan selubung/sarung karet yang dapat terbuat dari berbagai bahan diantaranya lateks (karet), plastic (vinil), atau bahan alami (produk hewani) yang dipasang pada penis saat hubungan seksual. Kondom tidak hanya mencegah kehamilan, tetapi juga mencegah IMS termasuk HIV/AIDS. Kondom dapat dipakai bersama kontrasepsi lain untuk mencegah IMS. Standar kondom dilihat dari ketebalan, pada umumnya standar ketebalan adalah 0,02 mm.

* + 1. Pil
  1. Mini-Pil bukan menjadi pengganti dari Pil Oral Kombinasi, tetapi hanya sebagai suplemen atau tambahan yang digunakan oleh wanita-wanita yang ingin menggunakan kontrasepsi oral tetapi sedang menyusui atau untuk wanita yang harus menghindari estrogen oleh sebab apapun.
  2. Pil yang mengandung estrogen dan progesterone yang dapat dipakai oleh semua ibu usia reproduksi baik yang sudah memiliki anak maupun belum.
     1. Suntik
        + 1. Suntik 1 bulan: jenis suntikan kombinasi adalah 25 mg depo medroksiprogesteron asetat dan 5 mg nerotindron enantat dan 5 mg estradiol valerat yang diberikan setiap satu bulan sekali.
          2. Suntik 3 bulan: jenis suntikan yang mengandung 150 mg DMPA dan diberikan setiap 3 bulan sekali.
     2. Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR)

Suatu alat atau benda yang dimasukkan ke dalam rahim yang sangat efektif, revesible, dan berjangka panjang, dapat dipakai oleh semua perempuan usia reproduktif.

AKDR adalah suatu usaha pencegahan kehamilan dengan menggulung secarik kertas, diikat dengan benang lalu dimasukkan ke dalam rongga rahim.

AKDR atau IUD atau Spiral adalah suatu benda kecil yang terbuat dari plastic yang lentur, mempunyai lilitan tembaga atau juga mengandung hormone dan dimasukkan ke dalam rahim melalui vagina dan mempunyai benang.

* + 1. Alat Kontrasepsi Bawah Kulit (AKBK)

Kontrasepsi implant adalah batang silastik lembut untuk pencegah kehamilan yang pemakaiannya dilakukan dengan jalan pembedahan minor untuk insersi (pemasangan) dan pencabutan.

Kontrasepsi implant adalah alat kontrasepsi berbentuk kapsul silastik berisi hormone jenis progestin (progestin sintetik) yang dipasang di bawah kulit.

* + 1. Indikasi dan Kontraindikasi
    2. Kondom
       - 1. Indikasi
    3. Penyakit genetalia, seperti vaginitis, termasuk yang dalam pengobatan
    4. Sensitivitas penis terhadap secret vagina
    5. Ejakulasi premature
    6. Belum mengadakan senggama secara teratur
    7. Gagal memakai kontrasepsi oral secara benar
    8. Selama periode awal postpartum

1. Kontraindikasi
   * + - 1. Pria dengan ekskresi yang tidak baik
         2. Alergi terhadap karet
     1. Pil
        1. Mini-Pil
2. Indikasi
   * + - 1. Telah memiliki anak atau yang belum memiliki anak
         2. Menginginkan kontrasepsi yang sangat efektif selama periode menyusui
         3. Pasca persalinan dan pasca keguguran
         4. Mempunyai tekanan darah tinggi lebih dari 180/110 mmHg
         5. Tidak boleh menggunakan estrogen
   1. Kontraindikasi
      * + 1. Hamil atau diduga hamil
          2. Perdarahan pervaginam yang belum jelas penyebabnya
          3. Tidak menerima terjadinya gangguan haid
          4. Kanker payudara atau riwayat kanker payudara
          5. Sering lupa minum pil
          6. Miom uterus, progestin memicu pertumbuhan miom uterus
          7. Riwayat stroke, progestin menyebabkan spasme pembuluh darah.
        1. Pil Kombinasi
3. Indikasi
   * + - 1. Telah memiliki anak ataupun yang belum memiliki anak
         2. Setelah melahirkan dan tidak menyusui
         3. Setelah melahirkan 6 bulan yang tidak memberikan ASI eksklusif
         4. Pasca keguguran
         5. Siklus haid yang tidak teratur
         6. Riwayat kehamilan ektopik
         7. Kelainan payudara jinak
         8. Kencing manis tanpa komplikasi pada ginjal, pembuluh darah, mata, dan saraf
         9. Penyakit radang panggul dan tumor ovarium jinak
         10. Varises vena.
   1. Kontraindikasi
      * + 1. Hamil atau dicurigai hamil
          2. Menyusui eksklusif
          3. Perdarahan pervaginam yang berlum diketahui penyababnya
          4. Penyakit hepatitis
          5. Riwayat penyakit jantung, stroke, atau tekanan darah lebih dari 180/110 mmHg
          6. Riwayat gangguan faktor pembekuan darah atau kencing manis lebih dari 20 tahun
          7. Kanker payudara atau dicurigai kanker payudara
          8. Sering lupa minum pil.
      1. Suntik
         1. Suntik 1 bulan
4. Indikasi:
   * + - 1. Menyusi ASI pascapersalinan lebih dari 6 bulan
         2. Pascapersalinan
         3. Penyakit atau kelainan lain: anemia, nyeri haid yang hebat, riwayat kehamilan ektopik
         4. Haid teratur
         5. Sering lupa menggunakan pil kontrasepsi.
5. Kontraindikasi

Hamil atau dicurigai hamil

Menyusui eksklusif kurang dari 6 bulan

Perdarahan pervaginam yang belum diketahui penyebabnya

Penyakit hepatitis

Riwayat penyakit jantung, stroke, atau tekanan darah lebih dari 180/110 mmHg

Riwayat gangguan faktor pembekuan darah atau kencing manis lebih dari 20 tahun

Keganasan pada payudara

* + - 1. Suntik 3 bulan

1. Indikasi
   * + - 1. Menghendako kontrasepsi jangka panjang
         2. Setelah melahirkan, menyusui, pascakeguguran
         3. Tekanan darah lebih dari 180/110 mmHg
         4. Tidak dapat menggunakan kontrasepsi yang mengandung estrogen
         5. Sering lupa menggunakan pil kontrasepsi
         6. Mendekati usia menopause
2. Kontraindikasi
   * + 1. Hamil atau dicurigai hamil
       2. Perdarahan pervaginam yang berlum jelas penyebabnya
       3. Menderita kanker payudara atau riwayat kanker payudara
       4. Diabetes mellitus disertai komplikasi
     1. AKDR (Alat Kontrasepsi Dalam Rahim)
        1. Indikasi
3. Menginginkan menggunakan kontrasepsi jangka panjang
4. Menyusui yang menginginkan menggunakan kontrasepsi
5. Setelah mengalami abortus dan tidak terlihat adanya infeksi
6. Resiko rendah dari IMS
7. Tidak mengehendaki metode hormonal
8. Sedang memakai antibiotic atau antikejang.
   * + 1. Kontraindikasi
9. Kehamilan
10. Penyakit inflamasi pelvik (PID/*Pelvic Inflammatory Disease*)
11. Carcinoma serviks atau uterus
12. Keberadaan miomata, malformasi conginental, atau anomali perkembangan yang dapat mempengaruhi rongga uterus.
13. Resiko tinggi penyakit menular sexual (pasangan sexual yang berganti-ganti)
14. Riwayat kehamilan ektopik atau kondisi yang dapat mempermudah kehamilan ektopik
15. Servikitis atau vaginitis akut (sampai diagnosis ditegakkan dan berhasil diobati)
16. Hepatitis, diketahui atau dicurigai terkena carcinoma payudara.
    * 1. AKBK (Alat Kontrasepsi Bawah Kulit)
         1. Indikasi

Menghendaki kontrasepsi jangka panjang

* + - 1. Kontraindikasi

1. Hamil atau dicurigai hamil
2. Perdarahan pervaginam yang tidak diketahui penyebabnya
3. Kanker payudara atau riwayat kanker payudara
4. Mioma uteri