DAFTAR KEPUSTAKAAN

1. Profil Kesehatan Indonesia 2014.
2. Susiana,Sali. Angka Kematian Ibu: Faktor Penyebab dan Upaya Penanggulangannya. Vol.XI,No 24/IIPuslit/Desember/2019.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Jawa Barat. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2016.
4. Profil Kesehatan Jawa Barat. Bandung:Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat; 2017
5. Saifudin, A.B. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2009.
6. Radhakrishna, V,. Goel, R., Parashar G., Santhanakrishnan, R., 2017. Bartholin’s glands abscess in a prepubertal female: A case report. Ann. Med. Surg. 24, 1-2 https://doi.org/10.1016/j.amsu.2017.09.017
7. Hendro Dwiky Chaesar Male. Management Of Bartholin’s Gland Abscess In Non Pregnan Woman. Vol.1.No.1/Jurnal Medical Profession/Februari 2019
8. Saifuddin AB, Rachimhadhi T, Wiknojosastro GH*. Ilmu Kebidanan*. Edisi keempat. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2010.h. 53-55; 522-527; 357; 523; 777
9. Kementerian Kesehatan RI. *Buku Saku Pelayanan Kesehatan Ibu di Fasilitas Kesehatan Dasar dan Rujukan*. Jakarta: Kemenkes RI; 2013.h 160-161
10. Purwanti Eni*. Asuhan kebidanan Untuk Ibu Nifas*. Yogyakarta:Cakrawala Ilmu; 2012
11. Varney Helen, Kriebs Jan M, Gegor Carolyn L. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Edisi Keempat. Jakarta: EGC; 2007.h. 959-960; 969
12. Rukiyah, Ai Yeyeh. *Asuhan Kebidanan III*. Jakarta:Trans Info Media; 2011
13. Varney, H. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Volume 1*.Jakarta:EGC; 2007
14. Yuli Astutik, Reni. *Asuhan kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Jakarta : Buku Kesehatan;2015
15. Saleha, Siti.*Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika; 2010
16. Manuaba, ida Bagus. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta:EGC; 2012
17. Prawirohardjo, Sarwono. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta:PT. Bina Pustaka Prawirohardjo; 2010
18. Suherni. *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta:Fitramaya; 2009
19. March. *Bartholin’s glands*; 2010
20. Amaruddin. . *Ilmu Kebidanan. Penyakit Kandungan*. Jakarta; 2004
21. Manuaba IBG. *Ilmu Kebidanan. Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Peniddikan Bidan*. Jakarta: EGC; 2008
22. Setyadeng. Kelenjar Bartolini. jakarta; 2010
23. Adidas, Titin. *7 Langkah Varney*. [Diakses pada tanggal 12 Maret 2020]. Didapat dari www.academia.edu/5596690/7\_langkah\_varney.
24. Sarwono, Jonathan. *Pintar Menulis Karangan Ilmiah*. Yogyakarta: Andi; 2010
25. Noor Juliansyah. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana Prenada Media group; 2011.h. 140
26. Bayihatun. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*.Jakarta:EGC; 2009
27. Nadesul, Handrawan. *Cara Sehat Selama Hamil*.Jakarta:Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara; 2010
28. Waryana*. Gizi Reproduksi*. Yogyakarta:Pustaka Rihama; 2010
29. Prawirohardjo, Sarwono. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta:PT. Bina Pustaka Prawirohardjo; 2005
30. Komalasari, Renata, envy, esty. *Buku Saku Kebidanan*. Jakarta:EGC; 2009
31. Lapau, Buchari. *Epidemiologi & antropologi*. Pertama. Jakarta;KENCANA;2015. H.74

Lampiran

**SATUAN ACARA PENYULUHAN**

Pokok Bahasan : Kebutuhan Dasar Ibu Nifas

Sub Pokok Bahasan : Nutrisi, Perawatan luka perineum

Hari/Tanggal : Rabu/ 05 Februari 2020

Sasaran : Ny.S, 29 tahun, P2A0 postpartum 2 jam dengan

pembengkakan Kelenjar Bartolini

Waktu : 08.00 WIB

Tempat : Ruang nifas RSUD Sekarwangi

1. **Tujuan Instruksional Umum**

 Setelah dilakukan pembelajaran diharapkan ibu mampu memahami dan mengerti tentang nutrisi ibu menyusui, pola isirahat yang baik dan benar, perawatan luka perineum, tanda bahaya masa nifas, teknik menyusui yang baik dan benar.

1. **Tujuan Instruksional Khusus**

Setelah diberi pembelajaran ibu mampu :

1. Mengetahui jenis makanan yang baik di konsumsi ibu menyusui dengan benar
2. Mengetahui pola isirahat yang baik dan benar
3. Mengetahui perawatan luka perineum
4. Mengetahui apa saja tanda bahaya masa nifas
5. Mengetahui teknik menyusui yang baik dan benar
6. **Materi**

Terlampir

1. **Metode**

1. Ceramah

2. Demonstrasi

1. **Media dan Alat**
2. Buku KIA
3. **Kegiatan Penyuluhan**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Waktu | Kegiatan Penyuluhan | Kegiatan Peserta |
| 1 | Pembukaan (3 menit) | 1. Salam Pembuka
2. Perkenalan Diri
3. Penyampaian Tujuan Penyuluhan
 | 1. Menjawab salam
2. Mendengarkan
3. Memerhatikan
 |
| 2 | Inti (15 menit) | 1. Menjelaskan pengertian
2. Menanyakan kembali materi yang diberikan
3. Memberi kesempatan kepada ibu untuk bertanya tentang materi yang belum jelas
4. Mengulang materi yang belum jelas
 | a. Mendengarkanb. Aktif bertanya |
| 3 | Penutup (3 menit) | a. Menyimpulkan b. Ucapan salam | 1. Mendengarkan
2. Menjawab salam
 |

1. **Daftar Pustaka**

Arisma. 2004 : *Gizi Dalam Kehidupan.* EGC :Jakarta

Paath.Erna Fracin.2004 : *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi.* EGC : Jakarta

Sjahmin Mochji. B.Sc 2007 : *Ilmu Gizi* 1. Gizi Bharata Niaga Media : Jakarta

**MATERI PENYULUHAN**

* 1. **Nutrisi Ibu menyusui**
1. **Pengertian**

Nutrisi adalah suatu yang dibutuhkan organisme untuk fungsi normal dari sistem tubuh, pertumbuhan, pemeliharaan, dan kesehatan. Nutrisi di dapatkan dari makanan dan cairan yang selanjutnya diproses oleh tubuh.

Menyusui adalah proses pemberian susu kepada bayi atau anak kecil dengan air susu ibu (ASI) dari payudara ibu. Jadi ***pengertian cairan nutrisi ibu menyusui adalah*** makanan yang di dalamnya terkandung banyak zat-zat yang bermanfaat bagi bayi seperti : vitamin, karbohidrat, dll yang dibutuhkan bayi.

1. **Nutrisi Ibu Menyusui**

Ibu menyusui membutuhkan konsumsi 2.300 kalori perhari. Tentu saja berupa menu dengan gizi seimbang dan beragam makanan, kebutuhan akan protein meningkat dengan takaran yang sesuai kebutuhan, daging, makanan laut, telur, kacang-kacangan, tahu, dan berbagai produk susu. Kebutuhan kalsium akan tetap tinggi seperti halnya pada waktu sedang hamil, ibu menyusui harus minum setidaknya 3-4 jenis makan kaya kalsium setiap hari. Produk ASI juga membutuhkan asupan air, jadi paling tidak minumlah 2 liter air.

1. **Kebutuhan Gizi bagi Ibu Menyusui**
	1. **Kalori**

Kebutuhan kalori pada masa menyusui jauh lebih besar dibandingkan pada waktu hamil. Pada umumnya wanita menyusui memerlukan tambahan 500 kalori di atas kebutuhan hariannya. Kebutuhan ini akan jauh lebih banyak lagi apabila menyusui bayi kembar. Sekalipun tumbuh menyimpan banyak lemak pada waktu hamil, simpanan tersebut tidak akan mencukupi seluruh kebutuhan kalori.

* 1. **Protein**

Wanita hamil membutuhkan protein 30-40% lebih banyak dari kebutuhan normal. Untuk memenuhi kebutuhan selama menyusui, setiap hari harus mengkonsumsi 65gr protein selama 6 bulan pertama dilanjutkan 62 gr selama 6 bulan kedua. Beberapa penyelidikan menyebutkan kebutuhan protein selam amenyusui bahkan lebih besar dari angka-angka.Apabila ibu kurang mengkonsumsi protein maka produksi air susu pun berkurang, cadangan protein dalam tubuh juga akan berkurang.

Bahan makanan sebagai sumber protein, kualitas tinggi adalah ikan dan seafood, unggas, daging sapi, hati, telur. Sumber lain adalah semua jenis kacang, susu dan produk olahannya seperti keju dan yogurt kaya protein.

* 1. **DHA**

Asam lemak doksahexsaenoat (DHA) amat penting bagi perkembangan daya lihat dan mental bayi. Asupan DHA berpengaruh langsung pada kandungan DHA dalam air susu, daging, hati, padi-padian, kacang polong, dan kentang adalah sumber-sumber vitamin B6 yang baik.

* 1. **Karbohidrat**

Karbohidrat kompleks adalah satu sumbervitamin B dan mineral terbaik untuk pertubuhan bayi. Dengan demikian selama menyusui anda harus mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung karbohidrat kompleks.

* 1. **Cairan**

Ibu menyusui sangat membutuhkan cairan agar dapat menghasilkan air susu denga cepat, hampir 90% air susu ibu terdiri dari air. Minumlah delapan gelas perhari atau lebih jika udara panas, banyak berkeringat dan demam.

* 1. **Sayur-sayuran dan Buah-Buahan**

Selama menyusui kebutuhan sayuran dan buah-buahan meningkat, untuk menjamin adanya vitamin yang esensial lain dalam air susu. Jumlah kebutuhan adalah 3 porsi sehari, baik sayura berwarna hijau maupun sayuran dan buah – buahan berwarna kuning.

* 1. **Kalsium**

Kalsium banyak membantu pertumbuhan tulang dan gigi, serta meningkatkan fungsi otot dan syaraf. Kebutuhan kalsium selama menyusui tidak meningkat asupan harinya harus terjamin.

1. **Makanan yang tidak boleh dikonsumsi ibu menyusui**
	1. Makan yang terlalu pedas
	2. Makanan yang terlalu asam
	3. Makanan yang banyak mengandung MSG
2. **Kebutuhan unsur-unsur gizi bagi wanita menyusui**

Sama halnya dengan waktu hamil, wanita yang sedang menyusui anakanya juga memerlukan unsur-unsur gizi dalam jumlah yang banyak bahkan lebih banyak dari semasa hamil.

* 1. **Perawatan Luka Perineum**
		1. **Pengertian**

Perawatan adalah proses pemenuhan kebutuhan dasar manusia (biologis, psikologis, sosial dan spiritual) dalam tujuan untuk menyehatkan daerah antara paha yang dibatasi vulva dan anus pada ibu yang dalam masa antara kelahiran plasenta sampai dengan kembalinya organ genetik seperti pada waktu sebelum hamil rentang sakit sampai dengan sehat. Perineum adalah daerah antara kedua belah paha yang dibatasi oleh vulva dan anus. Perawatan perineum adalah pemenuhan kebutuhan untuk menyehatkan daerah antara paha yang dibatasi vulva dan anus pada ibu yang dalam masa antara kelahiran plasenta sampai dengan kembalinya organ genetik seperti pada waktu sebelum hamil.

1. **Tujuan Perwatan Luka Perineum**

Tujuan perawatan perineum adalah mencegah terjadinya infeksi sehubungan dengan penyembuhan jaringan. Ada beberapa alasan perlunya meningkatkan kebersihan vagina pada masa nifas adalah:

1. Adanya darah yang keluar dari vagina selama masa nifas yang disebut lochea.
2. Secara anatomis, letak vagina bedekatan dengan saluran buang air kecil dan buang air besar yang setiap hari kita lakukan. Kedua saluran tersebut merupakan saluran pembuangan dan banyak mengandung microorganisme pathogen.
3. Adanya luka/trauma di daerah perineum yang terjadi akibat proses persalinan dan bila terkena kotoran dapat terinfeksi.
4. Vagina merupakan organ terbuka yang mudah dimasuki mikroorganisme yang dapat menjalar kerahim.
5. **Perawatan Luka Perineum**

Perawatan perineum dapat mengurangi kemungkinan terjadinya infeksi dengan cara menjaga kebersihan perineum caranya sebagai berikut:

1. Persiapan :
2. Siapkan air hangat
3. Sabun dan *washlap*
4. Handuk kering dan bersih
5. Pembalut ganti yang secukupnya
6. Celana dalam yang bersih
7. Cara merawatnya :
	1. Lepas semua pembalut dan cebok dari arah depan ke belakang
	2. *Washlap* dibasahi dan buat busa sabun lalu gosokkan perlahan *washlap* yang sudah ada busa sabun tersebut ke seluruh lokasi luka jahitan. Jangan takut dengan rasa nyeri, bila tidak dibersihkan dengan benar maka darah kotor akan menempel pada luka jahittan dan menjadi tempat kuman berkembang biak.
	3. Bilas dengan air hangat dan ulangi sekali lagi sampai yakin bahwa luka benar – benar bersih. Bila perlu lihat dengan cermin kecil.
	4. Setelah luka bersih boleh berendam dalam air hangat dengan menggunakan tempat rendam khusus. Atau bila tidak bisa melakukan perendaman dengan air hangat cukup di siram dengan air hangat.
	5. Kenakan pembalut baru yang bersih dan nyaman dan celana dalam yang bersih dari bahan katun. Jangan mengenakan celana dalam yang bisa menimbulkan reaksi alergi.
	6. Segera mengganti pembalut jika terasa darah penuh, semakin bersih luka jahitan maka akan semakin cepat sembuh dan kering.
	7. Konsumsi makanan bergizi dan berprotein tinggi agar luka jahitan cepat sembuh. Makanan berprotein ini bisa diperoleh dari telur, ikan, ayam dan daging, tahu, tempe. Jangan pantang makanan, ibu boleh makan semua makanan kecuali  bila ada riwayat alergi.
	8. Luka tidak perlu dikompres obat antiseptik cair tanpa seizin dokter atau bidan.
8. Lamanya jahitan mengering

Luka jahitan rata-rata akan kering dan baik dalam waktu kurang dari satu minggu. Bila keluar darah kotor bau busuk dari jalan lahir, ibu panas, dan luka jahitan bengkak kemerahan terasa sangat nyeri atau luka jahitan bernanah.

Ada beberapa catatan yang perlu diketahui:

1. Luka jahitan terasa sedikit nyeri

Jangan cemas, rasa nyeri ini akibat terputusnya jaringan syaraf dan jaringan otot , namun semakin sering di gerakkan maka nyeri akan berkurang. Bila ibu hanya berbaring terus menerus dan takut bergerak karena nyeri akan menghambat proses penyembuhan. Sirkulasi darah pada luka menjadi tidak lancar.

1. Luka terlihat sedikit bengkak dan merah

Pada proses penyembuhan luka tubuh secara alami akan memproduksi zat – zat yang merupakan reaksi perlawanan terhadap kuman. Sehingga dalam proses penyembuhan luka kadang terjadi sedikit pembengkakan dan kemerahan. Asalkan luka bersih ibu tak perlu cemas. Bengkak dan merah ini bersifat sementara.

1. **Tanda Bahaya Masa Nifas**
2. **Tanda-tanda bahaya pada ibu nifas yang harus diwaspadai :**
3. Demam
4. Perdarahan aktif
5. Keluar banyak bekuan darah
6. Bau busuk dari vagina
7. Pusing
8. Lemas luar biasa
9. Menemukan penyulit dalam menyusukan bayinya
10. Nyeri panggul atau abdomen yang lebih hebat dari nyeri kontraksi biasa.
11. **Hal yang harus dilakukan bila menemukan salah satu tanda bahaya tersebut**.

Segera cari pertolongan medis ke Puskesmas, Bidan praktek, Dokter praktek, Rumah Bersalin dan Rumah Sakit

1. **Cara menyusui dengan benar:**

Posisi, upaya memperbanyak, dan tanda bayi cukup ASI

* + 1. **Pengertian Tekhnik Menyusui dengan Benar**

Teknik menyusui dengan benar adalah kegiatan yang menyenangkan bagi ibu sekaligus memberikan manfaat yang tidak terhingga pada anak dengan cara yang benar.

Memberi ASI dalam suasana yang santai bagi ibu dan bayi. Buat kondisi ibu nyaman mungkin. Selama beberapa minggu pertama, bayi perlu diberi ASI setiap 2,5-3 jam sekali. Menjelang akhir minggu ke enam, sebagian besar kebutuhan bayi akan ASI setiap 4 jam sekali. Jadwal ini baik sampai berumur antara 10-12 bulan. Pada usia ini sebagian besar bayi tidur sepanjang malam sehingga tidak perlu lagi memberi makan di malam hari.

Tujuan menyusui dengan benar adalah untuk merangsang produksi susu dan memperkuat refleks menghisap bayi. Jadi, Teknik Menyusui dengan Benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan posisi ibu yang benar, sehingga memudahkan bayi untuk menyusu.

1. **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 disamping kepala ibu dengan posisi kaki diatas. Menyusui bayi kembar dilakukan dengan cara seperti memegang bola bila disusui bersamaan, dipayudara kiri dan kanan. Pada ASI 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

1. **Persiapan Memperlancar Pengeluaran ASI**

Persiapan mempelancar pengeluaran ASI dilaksanakan dengan jalan :

1. Membersihkan putting susu dengan air atau minyak , sehingga epital yang lepas tidak menumpuk.
2. Putting susu di tarik-tarik setiap mandi, sehingga menonjol untuk memudahkan isapan bayi.
3. Bila putting susu belum menonjol dapat memakai pompa susu.
4. **Langkah –Langkah Menyusui yang Benar**
	1. Cuci tangan dengan air bersih dan menggunakan sabun.
	2. Peras sedikit ASI dan oleskan disekitar puting .
	3. Duduk atau 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 putting susu, biarkan bibir bayi menyentuh putting susu ibu dan tunggu sampai terbuka lebar .
	4. Segera dekatkan bayi ke payudara sedemikian rupa sehingga bibir bawah bayi terletak dibawah puting susu. Cara meletakan 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. Bila kedua payudara masih ada sisa ASI tahan puting susu dengan kain supaya ASI berhenti keluar.



Gambar 9. Cara meletakan bayi

Gambar 10. Cara memegang payudara

Gambar 11. Cara merangsang mulut bayi

 Gambar 12. Perlekatan benar

 Gambar 13. Perlekatan salah

1. **Tanda-Tanda Bayi Telah Mendapat Cukup ASI**

Menyusui dengan tekhnik yang tidak benar dapat mengakibatkan puting susu menjadi lecet dan asi tidak keluar secara optimal sehingga mempengaruhi produksi ASI selanjut nya atau bayi enggan menyusu. 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. Hidung bayi mendekati dan kadang-kadang menyentuh payudara ibu.
6. Mulut bayi mencakup sebanyak mungkin aerola ( tidak hanya putting saja), lingkar aerola atas terlihat lebih banyak bila dibandingkan dengan lingkar aerola bawah.
7. Lidah bayi menopang putting dan aerola bagian bawah .
8. Bibir bawah bayi melengkung keluar.
9. Bayi tampak menghisap kuat dengan irama perlahan.
10. Puting susu tidak terasa nyeri.
11. Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus.
12. Kepala bayi agak menengadah.
13. Bayi menghisap kuat dan dalam secara perlahan dan kadang disertai dengan berhenti sesaat.
14. **Hal-Hal yang Perlu Diingat dalam 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 memicu 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 bra yang dapat menyangga payudara, tetapi tidak terlalu ketat.

1. **Manfaat dari Cara Menyusui yang Benar**
2. Puting susu ibu tidak lecet.
3. Ibu tidak terlalu merasa lelah.
4. ASI keluar dengan optimal.
5. Refleks hisap yang baik.
6. Adanya ikatan cinta.
7. **Keluarga Berencana**
8. **Pengertian**

Keluarga berencana adalah salah satu usaha untuk mencapai kesejahteraan dengan jalan memberikan nasehat perkawinan, pengobatan kemandulan dan penjarangan kehamilan, atau salah satu usaha untuk membantu keluarga termasuk individu merencanakan kehidupan berkeluarga dengan baik sehingga dapat mencapai keluarga berkualitas.

1. **Manfaat Keluarga Berencana**
2. Perbaikan kesehatan badan ibu
3. Adanya waktu yang cukup untuk mengasuh anak-anak, beristirahat, dan menikmati waktu luang serta melakukan kegiatan-kegiatan lain
4. Perkembangan fisik, mental dan sosial anak lebih sempurna.
5. Perencanan kesempatan pendidikan yang lebih baik.
6. **Pengertian Alat Kontrasepsi**

Kontrasepsi merupakan pencegahan terjadinya kehamilan/konsepsi (bukan aborsi). Alat kontrasepsi merupakan alat yang digunakan untuk mencegah terjadinya suatu kehamilan.

1. **Macam-macam alat kontrasepsi**

Ada berbagai macam alat kontrasepsi di Indonesia. Terdiri dari KB hormonal dan non hormonal.

1. **KB hormonal**
2. KB Pil

Pil adalah obat pencegah kehamilan yang diminum. Pil telah diperkenalkan sejak 1960. Pil diperuntukkan bagi wanita yang tidak hamil dan menginginkan cara pencegah kehamilan sementara yang paling efektif bila diminum secara teratur. Minum pil dapat dimulai segera sesudah terjadinya keguguran, setelah menstruasi, atau pada masa post-partum bagi para ibu yang tidak menyusui bayinya. Jika seorang ibu ingin menyusui, maka hendaknya penggunaan pil ditunda sampai 6 bulan sesudah kelahiran anak (atau selama masih menyusui) dan disarankan menggunakan cara pencegah kehamilan yang lain.

Jenis-jenis kontrasepsi Pil

1. Pil gabungan atau kombinasi

Tiap pil mengandung dua hormon sintetis, yaitu hormon estrogen dan progestin. Pil gabungan mengambil manfaat dari cara kerja kedua hormon yang mencegah kehamilan, dan hampir 100% efektif bila diminum secara teratur.

1. Pil khusus – Progestin (pil mini)

Pil ini mengandung dosis kecil bahan progestin sintetis dan memiliki sifat pencegah kehamilan, terutama dengan mengubah mukosa dari leher rahim (merubah sekresi pada leher rahim) sehingga mempersulit pengangkutan sperma. Selain itu, juga mengubah lingkungan endometrium (lapisan dalam rahim) sehingga menghambat perletakan telur yang telah dibuahi.

**Keuntungan Pil KB**

1. Efektifitas tinggi
2. Risiko terhadap kesehatan sangat kecil
3. Tidak diperlukan pemeriksaan dalam untuk memulai penggunaannya
4. Tidak mengganggu hubungan seksual

**Kerugian Pil KB**

Pengguna pil harus:

* 1. Minum pil setiap hari. Jika lupa akan meningkatkan kegagalan
	2. Tidak mencegah PMS (Penyakit Menular Seksual), HBV, HIV/AIDS
	3. Ada interaksi dengan beberapa jenis obat (rifampin, barbiturat, fenitoin, fenilbutason)
	4. Efek samping ringan jarang, namun dapat berupa:

Mual, rasa tidak enak dipayudara, sakit kepala

**Manfaat kontrasepsi Pil KB**

1. Haid lebih ringan, pendek dan teratur
2. Mengurangi sindroma premenstrual, endometriosis
3. Nyeri haid minimal atau tidak ada
4. Menurunkan insiden kanker endometrium dan kanker ovarium
5. KB Suntik

Kontrasepsi suntikan adalah cara untuk mencegah terjadinya kehamilan dengan melalui suntikan hormonal.

1. KB suntik 1 bulan

Kb Suntik 1 bulan (kombinasi) adalah 25 mg Depo medroksiprogestreon asetat dan 5 mg esestradiol sipionat yang diberikan injeksi I.m sebulan sekali (Cyclofem). Dan 50 mg roretindron enantat dan 5mg Estradional Valerat yang diberikan injeksi IM sebulan sekali

**Keuntungan menggunakan KB Suntik 1 bulan**

1. Praktis, efektif dan aman dengan tingkat keberhasilan lebih dari 99%.
2. Tidak membatasi umur

**Kerugian menggunakan KB Suntik**

1. Di bulan-bulan pertama pemakaian terjadi mual, pendarahan berupa bercak di antara masa haid, sakit kepala dan nyeri payudara
2. Tidak melindungi dari IMS dan HIV AIDS
3. KB Suntikan 3 bulan.

Depo-provera ialah 6-alfa-metroksiprogesteron yang digunakan untuk tujuan kontrasepsi parenteral, mempunyai efek progesterone yang kuat dan sangat efektif. Obat ini termasuk obat depot. Noristerat termasuk dalam golongan kontrasepsi ini. Mekanisme kerja kontrasepsi ini sama seperti kontrasepsi hormonal lainnya. Depo-provera sangat cocok untuk program postpartum oleh karena tidak mengganggu laktasi.

**Keuntungan kb suntik 3 bulan**

1. Resiko terhadap kesehatan kecil.
2. Tidak berpengaruh pada hubungan suami istri
3. Tidak di perlukan pemeriksaan dalam
4. Jangka panjang
5. Efek samping sangat kecil
6. Klien tidak perlu menyimpan obat suntik

**Kerugian kb suntik 3 bulan**

1. Gangguan haid. Siklus haid memendek atau memanjang, perdarahan yang banyak atau sedikit, spotting, tidak haid sama sekali.
2. Terlambatnya kembali kesuburan setelah penghentian pemakaian
3. Pada penggunaan jangka panjang dapat menurunkan densitas tulang
4. Pada penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan kekeringan pada vagina, menurunkan libido, gangguan emosi, sakit kepala, nervositas, dan jerawat.

**Manfaat KB Suntik**

1. **Aman bagi ibu menyusui**
2. **Aman bagi penderita jantung**
3. **Metode yang praktis**
4. **Selain praktis juga murah**
5. **Bebas dari ketergantungan**
6. **Implan**

Disebut alat kontrasepsi bawah kulit, karena dipasang di bawah kulit pada lengan atas, alat kontrasepsi ini disusupkan di bawah kulit lengan atas sebelah dalam .Bentuknya semacam tabung-tabung kecil atau pembungkus plastik berongga dan ukurannya sebesar batang korek api. Susuk dipasang seperti kipas dengan enam buah kapsul atau tergantung jenis susuk yang akan dipakai. Di dalamnya berisi zat aktif berupa hormon. Susuk tersebut akan mengeluarkan hormon sedikit demi sedikit. Jadi, konsep kerjanya menghalangi terjadinya ovulasi dan menghalangi migrasi sperma. Pemakaian susuk dapat diganti setiap 5 tahun, 3 tahun, dan ada juga yang diganti setiap tahun.

**Keuntungan implan**

1. Daya guna tinggi
2. Perlindungan jangka panjang (sampai 5 tahun)
3. Kontrasepsi implan memberikan perlindungan Pengembalian kesuburan yang cepat
4. Tidak memerlukan pemeriksaan dalam

**Kerugian implan**

1. Membutuhkan tindak pembedahan minor untuk insersi dan pencabutan
2. Tidak memberikan efek protektif terhadap infeksi menular seksual termasuk AIDS.
3. Klien tidak dapat menghentikan sendiri pemakaian kontrasepsi
4. Insiden kehamilan ektopik sedikit lebih tinggi

**Manfaat implan**

1. Dapat bermanfaat selama 3 tahun
2. Tidak menganggu aktifitas
3. Keberhasilannya akurat
4. KB implan baik untuk ibu menyusui
5. Tidak menganggu kesuburan ibu
6. KB non hormonal
7. **AKDR (IUD) (Alat Kontrasepsi Dalam Rahim)**

AKDR atau IUD (Intra Uterine Device) adalah perangkat plastik berbentuk huruf T yang diletakkan di dalam rahim yang berguna untuk    menghadang sperma agar tidak membuahi sel telur. Penggunaan alat kontrasepsi ini pemasangannya bisa dilakukan oleh dokter atau bidan. Bagi ibu menyusui, AKDR tidak akan mempengaruhi isi, kelancaran ataupun kadar air susu ibu. AKDR ada yang terbuat dari tembaga, seperti ParaGard yang dapat bertahan hingga 10 tahun dan ada yang mengandung hormon, seperti Mirena yang perlu diganti tiap 5 tahun sekali. Kelebihan dari menggunakan ADKR adalah waktu pemakaiannya sekali untuk jangka panjang dan Anda bisa segera kembali subur setelah AKDR Anda dilepas oleh dokter. Namun, bagi beberapa orang penggunaan alat ini dapat menimbulkan rasa tidak nyaman serta berpotensi menimbulkan efek samping berupa rasa kram dan menambah menstrual bleeding.

**Keuntungan IUD, yaitu:**

1. Tidak mempengaruhi hubungan seksual
2. Meningkatkan kenyamanan hubungan seksual.
3. Tidak mempengaruhi ASI.
4. Metode jangka panjang.
5. Dapat digunakan sampai menopouse.

**Efek samping penggunaan IUD:**

1. Menstruasi menjadi lebih lama dan banyak
2. Perubahan siklus haid (umumnya pada 3 bulan pertama)
3. Perdarahan irreguler (spotting) di antara menstruasi
4. Saat haid lebih sakit
5. **Kondom**

Kondom adalah pilihan alat kontrasepsi yang paling populer di masyarakat. Berbentuk kantung karet tipis yang biasanya terbuat dari lateks, tidak memiliki pori, dipakai oleh pria untuk mencegah sperma agar tidak masuk ke dalam tubuh wanita. Kondom memiliki banyak kelebihan, misalnya harganya terjangkau, mudah dibeli termasuk di mini market terdekat dan dapat mengurasi risiko penularan penyakit seksual termasuk HIV/AIDS. Hanya saja, kondom adalah alat sekali pakai dan hanya efektif bila dipasang dengan tepat

**Keuntungan kondom, yaitu:**

1. Tidak mengganggu produksi ASI.
2. Mencegah PMS
3. Mencegah ejakulasi dini.
4. Mencegah terjadinya kanker serviks.
5. Mencegah imunoinfertiltas.
6. Murah dan dapat diberi secara umum.
7. Memberi dorongan suami untuk ber KB.

**Efek samping:**

1. Kondom rusak atau bocor sebelum berhubungan
2. Alergi
3. Mengurangi kenikmatan hubungan seksual
4. **ASI Ekslusif**
5. **Pengertian**

ASI Ekslusif adalah Pemberian ASI selama 6 bulan tanpa dicampur dengan tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu, dan sebagainya. Kandungan - Kandungan ASIEkslusif seperti:

1. Karbohidrat
2. Protein
3. Lemak
4. Vitamin D, A, B, C, dan E
5. Mineral
6. **Tujuan dan Manfaat**
7. Bagi Ibu
8. Mengurangi biaya pengeluaran karena ASI tidak dibeli
9. Mencegah kanker payudara
10. Mengurangi resiko anemia
11. Menyusui secara teratur akan menurunkan berat badan ibu secara bertahap
12. Bagi Bayi
13. Sebagai antibody
14. Mudah dicerna dan diserap oleh usus bayi
15. Adanya ikatan antara Ibu dan Bayi
16. **Cara Memperbanyak ASI**
17. Menyusui sesering mungkin
18. Motivasi yang kuat untuk menyusui bayi
19. Pemeriksaan payudara untuk meningkatkan produksi ASI juga dapat direncanakan dari jauh hari
20. Sehabis dilahirkan bayi langsung diperkenalkan dengan payudara Untuk mengatasi keterbatasan ASI, perbanyak makan daun katuk, bayam, daun turi (sayuran hijau lainnya).