DAFTAR PUSTAKA

1. Saifuddin, AB dkk. Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2013.
2. Meihartati T. Hubungan antara perawatan payudara dengan kejadian bendungan asi (engorgement) pada ibu nifas. J Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah. 2018;
3. Manuaba IBG. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, KB untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC; 2010.
4. Prawirohardjo S. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2016. 356,357.
5. Rukiyah Y. Asuhan Kebidanan Patologi. Jakarta: Trans Info Media; 2012. 21- 22,27 p.
6. Mardiah E. Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea Pasca Intervensi Biologi Nurturing Baby Led Feeding, Jurnal Vol 16 No.2, 2018.
7. Winkjosastro G. Asuhan Esensial Bagi Ibu Bersalin dan Bayi Baru Lahir Serta Penatalaksaan Komplikasi Segera Pasca Persalinan dan Nifas. Jakarta: JNPK- KR; 2014.
8. Mansjoer A. Kapita Selekta Kedokteran Edisi 3 Jilid II. Jakarta: Media. Aesculapius; 2013.
9. Ambarwati E WD. Asuhan Kebidanan Nifas. Yogyakarta: Cendekia Press; 2008.
10. Varney H. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4 Volume 1. Jakarta: EGC; 2007.
11. Saleha. Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas. Jakarta: Salemba Medika; 2009. 55,56,57,64,71,72,74,106.
12. Pitriani R. Panduan Lengkap Askeb Ibu Nifas Normal (Askeb III). Edisi 1 Ce. Yogyakarta: Deepublish; 2014.
13. Roito juraida. Asuhan Kebidanan Ibu Nifas & Deteksi Dini Komplikasi. Jakarta: EGC; 2013. 2,10,29,36.
14. Kemenkes RI. Standar Pelayanan Kebidanan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2015.
15. asih yusari. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Jakarta: Trans Info

Media; 2016.

16. Saifudin AB. Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesahatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2014. N-23,N-24.
17. Hartono. Manfaat Latihan Stimulus Metode Ballard Score terhadap Kematangan Neuromuscular pada Bayi Baru Lahir:400.
18. Prawirohardjo S. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2009. 262 p.
19. Sulistyawati A. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin. Jakarta: Salemba Medika; 2010.
20. maryunani anik. Inisiasi Menyusu Dini, ASI Ekslusif dan Manajemen Laktasi. 2nd ed. Jakarta: CV. Trans Info Media; 2015. 5,113,114,115.
21. Desmawati. Penentu Kecepatan Pengeluaran Air Susu Ibu setelah Sectio Caesarea. J Kesehat Masy Nas Vol 7, No 8:2013
22. Suradi R dan H. Manajemen Laktasi. Jakarta: Program Manajemen Laktasi Perkumpulan Perinatologi Indonesia; 2004.
23. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Asdi Mahasatya; 2010.
24. Impartina A. Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas tentang Teknik Menyusui dengan Kejadian Bendungan ASI. J Ilm Ilmu-ilmu Kesehatan, Vol 15 No 3, DESEMBER 2017
25. Rustiani Clara. Gambaran Bendungan ASI pada Ibu Nifas dengan Seksio Sesarea Berdasarkan Karakteristik di Rumah Sakit Sariningsih Bandung

Lampiran 2

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Pokok Bahasan	: Teknik Menyusui
Sub Pokok Bahasan	: Teknik Menyusui yang baik dan benar
Hari/tanggal	: Selasa, 10 Maret 2020
Waktu	: 15 menit
Sasaran	: Ny. H
Tempat	: Ruang Anyelir

A. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Setelah dilakukan penyuluhan, klien mampu memahami dan dapat melakukan teknik menyusui yang baik dan benar..

B. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan ini, diharapkan ibu dapat mengerti dan memahami tentang:

1. Pengertian Teknik mneyusui yang benar.
2. Posisi dan perlekatan menyusui.
3. Langkah-langkah menyusui.
4. Lama dan frekuensi menyusui.
5. Cara menyendawakan bayi setelah minum ASI.
6. Cara Pengamatan Teknik menyusui yang benar.
7. Tanda bayi cukup ASI.

C. Materi Penyuluhan

1. Pengertian Teknik menyusui yang benar..
2. Posisi dan perlekatan menyusui.
3. Langkah-langkah menyusui.
4. Lama dan frekuensi menyusui.
5. Cara menyendawakan bayi setelah minum ASI.
6. Cara Pengamatan Teknik menyusui yang benar.
7. Tanda bayi cukup ASI.

D. Metode

1. Ceramah dan diskusi
2. Tanya Jawab

E. Media dan Alat

Leaflet

F. Kegiatan Penyuluhan

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1	embukaan 3 menit	Memberi salam. Menjelaskan tujuan penyuluhan.	Menjawab salam Mendengarkan dan memperhatikan
2	elaksanaan 10 menit	Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur. Materi : Pengertian Teknik menyusui yang benar. Posisi dan perlekatan menyusui. Langkah-langkah menyusui. Lama dan frekuensi menyusui. Cara menyendawakan bayi setelah minum ASI. Cara Pengamatan Teknik menyusui yang benar. Tanda bayi cukup ASI.	Menyimak Mendengarkan

4	Evaluasi dan penutup 5 menit	Meminta ibu-ibu untuk menjelaskan kembali atau menyebutkan: Pengertian Teknik menyusui yang benar. Posisi dan perlekatan menyusui. Langkah-langkah menyusui . Lama dan frekuensi menyusui. Cara menyendawakan bayi setelah minum ASI. Cara Pengamatan Teknik menyusui yang benar. Tanda bayi cukup ASI.	1.Menjawab pertanyaan 2.Memberi salam

G. Evaluasi

1. Pengertian Teknik menyusui yang benar
2. Posisi dan perlekatan menyusui
3. Langkah-langkah menyusui
4. Lama dan frekuensi menyusui
5. Cara menyendawakan bayi setelah minum ASI
6. Cara Pengamatan Teknik menyusui yang benar

H. Daftar Pustaka

Raito, Juraida.2013.Asuhan Kebidanan Nifas & Deteksi Dini

MATERI

A. Pengertian Teknik Menyusui

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

Menyusui adalah seni yang hampir punah. Sekarang ini, sebagian besar dari kita hanya ingat yang diberi susu dari botol, memang sulit untuk menghindari budaya menyusui dengan botol. Menyusui telah menjadi sebuah isu yang kadang saja dibicarakan , dan bukan sesuatu yang sering ditemukan . semakin jarang kita melihat wanita yang menyusui.

B. Posisi dan Perlekatan Menyusui

Terdapat berbagai macam posisi menyusui. Cara menyusui yang tergolong biasa dilakukan adalah dengan duduk, berdiri atau berbaring. Contoh cara menyusui yang benar sebagai berikut:

1. Breast-feeding positions

2. Cara menyusui yang baik dengan posisi rebahan.
3. Cara menyusui yang baik dengan posisi duduk.
4. Cara menyusui yang baik dengan posisi berdiri.
5. Cara menyusui yang baik untuk bayi kembar.

C. Langkah-langkah Menyusui

1. Sebelum menyusui, ASI dikeluarkan sedikit dan dioleskan ke putting dan areola sekitarnya. Hal ini bermanfaat sebagai desinfektan dan menjaga kelembapan outing susu.
2. Bayi diletakan menghadap perut ibu atau payudara :
   a. Ibu duduk atau berbaring santai
   b. Bayi dipegang dengan satu lengan, kepala bayi terletak pada lengkung siku ibu dan bokong bayi terletak pada lengan, kepala bayi tidak boleh tertengadah dan bokong bayi ditahan dengan telapak tangan ibu.
   c. Bayi menempel pada badan ibu, kepala bayi menghadap payudara (tidak hanya membelokkan kepala bayi)
   d. Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus.
   e. Ibu menatap bayi dengan kasih sayang
3. Payudara dipegang dengan ibu jari diatas dan jari lainnya menopang dibawah, jangan menekan putting susu dan areolanya saja.
4. Bayi diberi rangsangan untuk membuka mulut (rooting reflex) dengan cara :
   a. Menyentuh pipi dengan putting susu.
   b. Menyentuh sisi mulut bayi.
5. Setelah bayi membuka mulut, dengan cepat kepala bayi didekatkan ke payudara ibu dengan putting serta areola dimasukan ke mulut bayi :
   a. Usahakan sebagian besar areola dapat masuk ke dalam mulut bayi, sehingga putting susu berada dibawah langit-langit dan lidah bayi akan menekan ASI keluar dari tempat penampungan ASI yang terletak dobawah areola.
   b. Setelah bayi mulai menghisap, oayudara tidak perlu dipegang atau disangga lagi.
6. Setelah bayi menyusu pada salah satu payudara sampai terasa kosong, sebaiknya ganti menyusui pada payudara yang lain. Cara melepaskan isapan bayi :
   a. Jari kelingking ibu dimasukan kemulut bayi melalui sudut mulut.
   b. Dagu bawah bayi ditekan.
7. Menyusui berikutnya mulai dari payudara yang belum terkosongkan (yang dihisap terakhir).

D. Lama dan Frekuensi menyusui

1. Sebaiknya bayi disusui on demand, karena bayi akan menentukan sendiri kebutuhannya.
2. Ibu sebaiknya menyusui anaknya setelah merasa sudah perlu untuk menyusui anaknya.
3. bayi yang sehat dapat mengosongkan satu payudara sekitar 15 menit dan ASI dalam lambung bayi akan kosong dalam waktu 2 jam.
4. Pada awalnya bayi akan menyusu dengan jadwal yang tidak teratur dan akan mempunyai pola tertentu setelah 1-2 minggu kemudian.
5. (menyusui yang dijadwal akan berakibat kurang baik, karena isapan bayi sangat berpengaruh pada rangsangan produksi selanjutnya).
6. Khusus untuk ibu yang bekerja diluar rumah, dianjurkan agar lebih sering menyusui pada malam hari karena akan lebih memacu produksi ASI.
7. Untuk menjaga keseimbangan besarnya kedua payudara maka sebaiknya dilakukan pada kedua payudara secara bergantian.
8. Usahakan menyusui ingga merasa payudara terasa kosong agar produksi ASI lebih baik.
9. Setiap kali menyusui, dimulai dengan payudara yang terakhir disusukan.

E. Cara menyendawakan bayi setelah minum ASI

Setelah selesai menyusui, bayi disendawakan dengan tujuan mengeluarkan udara dari lambung supaya bayi tidak muntah.

a. Bayi digendong tegak dan bersandar pada bahu ibu, lalu punggung bayi ditepuk perlahan.
b. Bayi tidur tengkurap dipangkuan ibu, kemudian punggungnya ditepuk perlaan-lahan.

F. Cara Pengamatan Teknik Menyusui yang Benar

Menyusui dengan teknik yang tidak benar dapat mengakibatkan puting susu menjadi lecet, ASI tidak keluar optimal sehingga mempengaruhi produksi ASI selanjutnya atau

bayi enggan menyusu. Apabila bayi telah menyusui dengan benar maka akan memperlihatkan tanda-tanda sebagai berikut :

1. Bayi terlihat kenyang setelah minum ASI.
2. Berat badannya bertambah setelah dua minggu pertama.
3. Payudara dan puting Ibu tidak terasa terlalu nyeri.
4. Payudara Ibu kosong dan terasa lebih lembek setelah menyusui.
5. Kulit bayi merona sehat dan pipinya kencang saat Ibu mencubitnya.
6. Bayi tidak rewel.
7. Bayi tampak tenang.
8. Badan bayi menempel pada perut ibu.
9. Mulut bayi terbuka lebar.
10. Dagu bayi menempel pada payudara ibu.
11. Sebagian areola masuk kedalam mulut bayi, areola bawah lebih banyak yang masuk.
12. Bayi nampak menghisap kuat dengan irama perlahan.

G. Tanda bayi cukup ASI

Bayi mendapatkan cukup ASI, jika :

1. Bayi buang air kecil (BAK) setidaknya 6 kali dalam 24 jam dan warnanya jernih sampai kuning muda.
2. Bayi sering buang air bear berwarna kekuningan “berbiji” (seedy)
3. Bayi kelihatan puas, sewaktu-waktu merasa lapar, Bangun dan tidur dengan cukup. Bayi yang selalu tidur bukan merupakan tanda yang baik.
4. Bayi setidaknya menyusui 10 kali dlam 24 jam.
5. Payudara ibu terasa lembut dan kosong setiap kali selesai menyusui.
6. Ibu dapat merasakan “rasa geli” karena aliran ASI setiap kali bayi mulai menyusui.
7. Ibu dapat mendengarkan suara menelan yang pelan Ketika bayi menelan ASI.
8. Bayi bertambah berat badannya.

Lampiran 3

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Pokok Bahasan : Perawatan payudara/*Breast Care*

Sub Pokok Bahasan : Perawatan payudara/*Breast Care*

Hari/tanggal : Selasa 10 Maret 2020

Waktu : 20 menit
Sasaran : Ny. H
Tempat : Ruang Anyelir

A. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Setelah dilakukan penyuluhan, klien mampu memahami dan .

B. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan ini, diharapkan ibu dapat mengerti dan memahami tentang:

1. Pengertian perawatan payudara.
2. Tujuan perawatan payudara.
3. Langkah-langkah perawatan payudara..

C. Materi Penyuluhan

1. Pengertian perawatan payudara
2. Tujuan perawatan payudara.
3. Langkah-langkah perawatan payudara.

D. Metode

1. Ceramah dan diskusi
2. Tanya Jawab

E. Media dan Alat

Leaflet

F. Kegiatan Penyuluhan

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1	embukaan 3 menit	Memberi salam Menjelaskan tujuan penyuluhan	Menjawab salam 2. Mendengarkan dan memperhatikan

2	elaksanaan 12 menit	Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur. Materi : Pengertian perawatan payudara Tujuan perawatan payudara Langkah-langkah perawatan payudara	Menyimak Mendengarkan
4	Evaluasi dan penutup 5 menit	Meminta ibu-ibu untuk menjelaskan kembali atau menyebutkan: Pengertian perawatan payudara Tujuan perawatan payudara Langkah-langkah perawatan payudara	1. Menjawab pertanyaan Memberi salam

H. Evaluasi

1. Pengertian perawatan payudara
2. Tujuan perawatan payudara
3. Langkah-langkah perawatan payudara

I. Daftar Pustaka

1. Maryunani, Anik.2015.Inisiasi Menyusu Dini,ASI Ekslusif dan Manajemen Laktasi.Jakarta:CV.Trans Info Medika
2. Raito, Juraida.2013.Asuhan Kebidanan Nifas & Deteksi Dini Komplikasi.Jakarta:Penerbit Buku Kedokteran EGC
3. Saleha, Siti.2009.Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas.Jakarta:Salemba Medika

MEMAHAMI TEKNIK PERAWATAN PAYUDARA/*BREAST CARE*

A. Pengertian perawatan payudara

Perawatan payudara adalah perawatan yang dilakukan pada payudara yang bengkak agar dapat menyusui dengan lancar dan mencegah masalah-masalah yang sering timbul pada saat menyusui. Perawatan payudara tidak hanya dilakukan sebelum melahirkan, tetapi juga dilakukan setelah melahirkan. Perawata yang dilakukan terhadap payudara bertujuan untuk memperlancar sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu, sehingga memperlancar pengeluaran ASI.

B. Tujuan perawatan payudara Posisi dan

Terdapat berbagam tujusn perawatan payudara. Antara lain sebagai berikut:

1. Menjaga kebersihan payudara, terutama kebersihan puting susu agar terhindar dari infeksi.
2. Menguatkan alat payudara, memperbaiki bentuk puting susu sehingga bayi menyusui dengan baik.
3. Merangsang kelenjar air susu, sehingga produksi ASI lancar.
4. Mengetahui secara dini kelainan puting susu dan melakukan usaha untuk mengatasinya.
5. Mencegah pembendungan ASI.

C. Langkah-langkah perawatan payudara

1. Persiapan alat :
   a. Bahan pelumas kulit : baby oil/lotion
   b. Waslap 2 buah
   c. Handuk besar 2 lembar
   d. 2 kom besar untuk menampung air panas dan dingin
   e. BH yang menopang
2. Persiapan pasien :
   a. Mempersilahkan klien untuk duduk dikursi dan bersandar (jika memungkinkan).
   b. Membuka baju atas klien
   c. Memasang handuk dibagian bawah payudara dan dibagian punggung klien.
3. Pelaksanaan :
   a. Membawa alat-alat kedekat klien.
   b. Mencuci tangan.
   c. Menganjurkan klien untuk duduk bersandar dengan santai/rileks.
   d. Mengoleskan baby oil.lotion pada kedua tangan supaya tangan licin.
   e. Satu tangan menyanggah payudara, tangan yang lain melakukakan pengurutan dengan menggunakan telapak tangan kearah puting payudara sevara bergantian sebanyak 10-20 kali.
   f. Sokong payudara dengan satu tangan, lalu dua atau tiga jari tangan membuat Gerakan memutar sambal menekan, mulai dari pangkal payudara hingga putting susu. Lakukan dua kali Gerakan dan dilakukan pada tiap payudara.
   g. Sokong payudara dengan satu tangan, sedangkan tangan lainnya mengurut

payudara dengan sisi kelingking dari arah tepi kearah putting susu. Lakukan Gerakan ini sekitar 30 kali.

h. Setelah selesai, bersihkan payudara dengan air dingin dan hangat secara bergantian dengan menggunakan waslap sebanyak 5 kali.
i. Menganjurkan klien menggunakan bra yang menopang.
j. Merapikan alat-alat.
k. Petugas mencuci tangan.
l. Mendokumentasikan hasil tindakan.