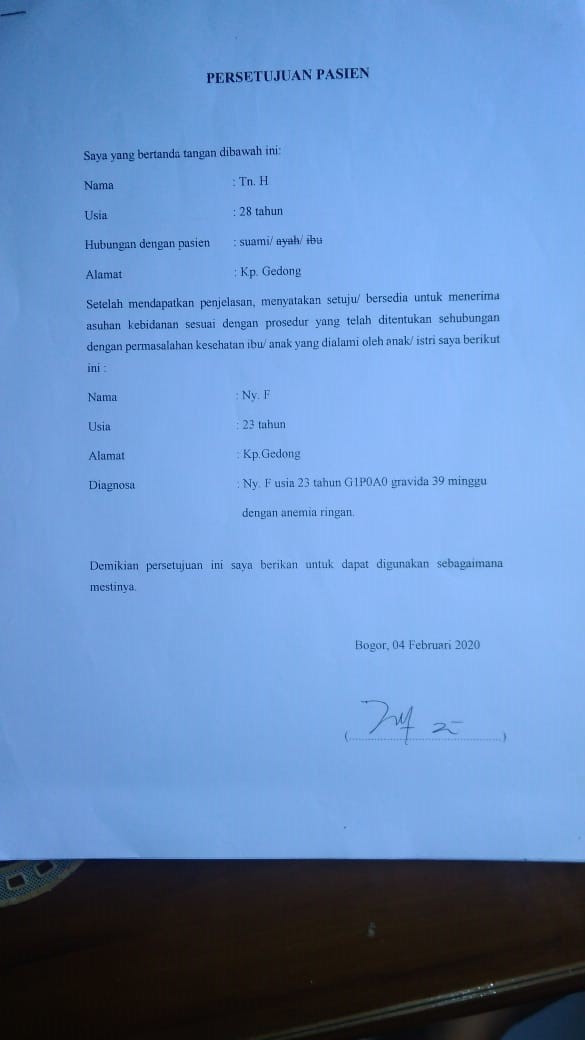
# **DAFTAR PUSTAKA**

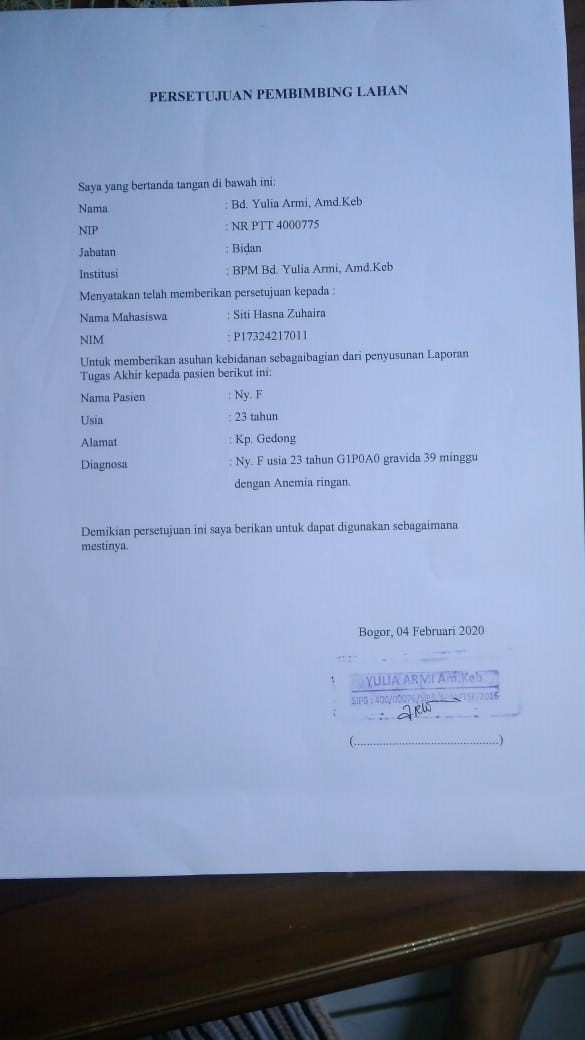
1. Prawirohanrjo, Sarwono. Ilmu Kebidanan. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo: 2014.
2. Wagiyo, N. & Putrono. Asuhan Keperawatan Antenatal, Intanatal, dan Bayi Baru Lahir. Yogyakarta: CV. Andi Offset: 2016.
3. Departemen Kesehatan RI. Pedoman Pelayanan Antenatal. Depkes RI. Jakarta. 2010
4. Permekes RI. No 97 Tahun 2014. Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinana, dan Masa Sesudah Melahirkan, Penyelenggaraan Pelayanan Kontrasepsi, serta Pelayanan Kesehatan Seksual.(diakses pada tanggal 17 April 2020) didapat dari <http://kesga.kemkes.go.id/>
5. Undang-Undang REPUBLIK INDONESIA Nomor 4 Tahun 2019 Tentang Kebidanan
6. Depkes RI. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI; 2018
7. Asrinah, Shinta, S.P., Dewie.S., Ima,S.M., Dian, N.S. Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan. Yogyakarta: Graha Ilmu. 2010
8. Prawirohardjo, Sarwono. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo: 2010.
9. Muslihatun W N. Asuhan Neonatus Byi dan Balita. Yogyakarta: Firmaya: 2010
10. Permenkes RI. No 28 tahun 2017. Izin Penyelenggaraan Praktik Bidan.
11. Rahardjo, Susilo & Gudnanto. Pemahaman Individu Teknik Non Tes. Kudus: Nora Media Enterprise, 2011.
12. Prawirohanrjo, Sarwono. Ilmu Kebidanan. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo: 2014.
13. Dewi, Vivian Nanny Lia; Sunarsih, Tri. Asuhan Kebidanan Ibu Nifas. Jakarta : Salemba Medika:2011
14. Manuaba, I.B.G, dkk. “Ilmu Kebidanan, penyakit kandungan dan KB”. Jakarta: EGC; 2010
15. Cunningham, F. G. Obstretic Williams. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2013.
16. Lombogia, Moudy. Buku Ajar Keperawatan Maternitas konsep, teori dan modul praktikum. Indomedia Pustaka; 2017
17. Wiknjosastro, G., Affandi, B. & Waspodo, D. Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2011
18. Mochtar, Rustam. Sinopsis Obstetri Fisiologi dan Patologi edisi 2. EGC : Jakarta; 2013.
19. Astuti, Puji Hutari. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu I (Kehamilan) . Yogyakarta: Rohima Press; 2012
20. Handayani, Ina. Booklet paket edukasi menyusui.
21. Marmi. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas “Pueperium Care”. Yogyakarta : Pustaka Pelajar; 2014.
22. Indrayani dan Moudy. Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Jakarta: TIM; 2013.
23. Sulistyawati, A. Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan. Jakarta: Salemba Medika. 2011.
24. Nugroho T. Buku Ajar Obstetri untuk Mahasiswa Kebidanan. Yogyakarta : Nuha Medika; 2010.
25. Sari, Anggrita,. Dkk. Asuhan Kebidanan pada Kehamilan. Bogor: In Media; 2015.
26. Mochtar, Rustam. Sinopsis Obstetri: Obstetri Fisiologi, Obstetri Patologi, Edisi 3 Jilid I. Jakarta: EGC; 2011.
27. Rohani. Et Al. Asuhan Pada Masa Persalinan. Jakarta: Salemba Medika; 2011.
28. Sulistyawati, A. Asuhan Kebidanan pada ibu bersalin. Jakarta: Salemba Medika; 2010.
29. Sari, Eka P. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Jakarta: TIM; 2015.
30. Anggraini, Yetti. Asuhan kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta : Pustaka Rihama; 2010.
31. Kemenkes RI. Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu. Jakarta: KemenKes RI; 2010.
32. Dewi, Vivian Nanny Lia. Asuhan Neonatus bayi dan Anak Balita. Jakarta: Salemba Medika; 2010.
33. Oxorn H, Wiliam R, Forte. Ilmu kebidanan, Patologi & Fisiologi Persalinan.Yogyakarta: Yayasan Essentia Medika (YEM); 2010.
34. Asrinah, DKK. Asuhan Kebidanan Masa Pesalinan. Yogyakarta : Graha Ilmu. 2010.
35. Sondakh Jenny J.S. Asuhan Kebidanan Persalinan & Bayi Baru Lahir. Erlangga; 2013.
36. Kemenkes RI. Buku Saku Pelayanan Kesehatan Ibu di Fasilitas Kesehatan Dasar dan Rujukan. Jakarta: Departemen Kesehatan RI. 2013.
37. Lissauer, Avroy. Selayang Neonatalogi . edisi kedua. Jakarta : Indeks. 2013.
38. <http://promkes.kemkes.go.id/pentingnya-konsumsi-tablet-fe-bagi-ibu-hamil>
39. Kementerian Kesehatan RI.Laporan Capaian Kinerja. Jakarta: Kemenkes RI 2017.
40. <http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/Buku-Saku-Pelayanan-Kesehatan-Neonatal-Esensial.pdf> (diakses pada tanggal 13 mei 2020, jam 19.00 wib)
41. Arisman. Buku Ajar Ilmu Gizi: Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta : EGC. 2010.

**PERSETUJUAN PASIEN**



Lampiran 4

**PERSETUJUAN PEMBIMBING LAHAN**



Lampiran 5

**SATUAN ACARA PENYULUHAN**

Pokok Bahasan : Asuhan pada kehamilan

Sub Pokok Bahasan : Pola istirahat cukup bagi ibu hamil.

Pola nutrisi seimbang bagi ibu hamil.

Tanda bahaya pada kehamilan

Tanda-tanda persalinan dan Persiapan persalinan

Cara mengkonsumsi tablet Fe dan Manfaatnya

Sasaran : Ny. F

Hari dan Tanggal : Selasa, 04 Februari 2020

Waktu : 20 menit

Tempat : BPM Bd. Y

1. Materi

**POLA ISTIRAHAT PADA IBU HAMIL**

Selama masa kehamilan, istirahat memegang peranan yang sama penting dengan kegiatan. Berbagai perubahan tubuh membuat ibu hamil gampang lelah dan mengantuk, maka dari itu ibu hamil biasanya perlu tambahan waktu istirahat dan tidur sekitar 30 menit hingga 1 jam setiap rentang 3 hingga 4 jam. Selama hamil, tubuh Ibu butuh tidur selama 6-8 jam sehari. Ini sama dengan tidur orang sehat pada umumnya. Tidur siang sangat dianjurkan, atau beristirahatlah beberapa kali disiang hari. Upayakan untuk menyederhanakan rutinitas sehari-hari. Namun jangan lupa untuk melakukan aktivitas fisik yang ringan, agar tubuh lebih sehat dan fit.

**POLA NUTRISI PADA IBU HAMIL**

Ada saat hamil ibu harus makan makanan yang mengandung nilai gizi bermutu tinggi meskipun tidak berarti makanan yang mahal. Gizi pada waktu hamil harus ditingkatkan hingga 300 kalori per hari, ibu hamil harusnya mengonsumsi yang mengandung protein, zat besi, dan minum cukup cairan (menu seimbang). Di trimester ke III, ibu hamil membutuhkan energi yang memadai. Selain untuk mengatasi beban yang bertambah berat, juga sebagai cadangan energi untuk  persalinan.

1. Kalori

Kalori ini dapat dipenuhi dari sumber makanan yang bervariasi, dengan menu 4 sehat 5 sempurna. Didapatkan dari umbi-umbian serta nasi sebagai sumber karbohidrat, lemak nabati dan hewani seperti telur, danging, alpukat, serta sayur dan buah-buahan.

1. Asam folat

Janin sangat memerlukan asam folat dalam jumlah cukup banyak yang berguna untuk pembentukan syaraf. Asam folat dapat diperoleh dari buah-buahan, sayuran hijau, dan beras merah.

1. Protein

Asupan protein diperlukan untuk zat pembangun, pembentukan darah, dan sel. Kebutuhan ibu hamil akan protein adalah 60 gram setiap harinya. Makanan berprotein didapat dari kacang-kacangan, tahu-tempe, putih telur, dan daging

1. Kalsium

Zat ini berfungsi untuki pertumbuhan tulang dan gigi. Makanan yang banyak mengandung kalsium diantaranya susu, dan produk olahan lain seperti vitamin A, D, B2, B3, dan C. Vitamin A sangat bermanfaat bagi mata, pertumbuhan tulang, dan kulit. Vitamin D dapat menyerap kalsium yang bermanfaat untuk pertumbuhan tulang dan gigi janin.

1. Zat besi

Berfungsi dalam pembentukan darah, terutama untuk membentuk sel darah merah hemoglobin, serta mengurangi resiko ibu hamil terkena anemia. Makanan yang banyak mengandung zat besi diantaranya hati, ikan, dan daging

**TANDA BAHAYA KEHAMILAN**

Tanda-tanda bahaya kehamilan adalah gejala yang menunjukkan bahwa ibu dan bayi dalam keadaan bahaya yang dapat mengancam jiwa ibu maupun janin dalam kandungannya.

1. **Tanda-tanda bahaya dalam kehamilan**
2. Nyeri kepala di dahi, penglihatan kabur yeri ulu hati, mual muntah merupakan tanda bahwa ibu mengidap penyakit ginjal dan tekanan darah tinggi. Keadaan ini termasuk berat, ibu harus di rawat di rumah sakit
3. Ibu hamil sering berdebar-debar, sesak nafs dan lekas lelah, kemungkinan ibu mengidap penyakit jantung dalam kehamilan.
4. Ibu hamil tampak pucat, konjungtiva terlihat pucat, bibir dan telapak tangan kurang merah. Ibu mengalami kekurangan darah atau anemia. Gejalanya pusing, lemah, lesu dan mudah lelah.
5. Ibu hamil terserang demam tinggi atau deman lebih dari 3 hari.
6. Ibu hamil mengalami kejang-kejang.
7. Mengeluarkan lendir dan darah dari kemaluannnya, disertai mulas-mulas yang timbul pada usia kehamilan kurang dari 28 minggu. Ini gejala awal plasenta previa.
8. mengeluarkan cairan ketuban dari kemaluan, timbul sebelum merasa mulas-mulas tanda awal dari persalinan. Merupakan tanda awal ketuban pecah dini.
9. **Hal yang dapat dilakukan bila menemukan tanda-tanda bahaya dalam kehamilan**

Tempat pelayanan kesehatan yang memiliki fasilitas yang memadai seperti: puskesmas dan rumah sakit.

**TANDA-TANDA PERSALINAN DAN**

**PERSIAPAN PERSALINAN**

1. **Tanda-tanda persalinan**
2. **Keluar lendir dan darah**

Tanda awal persalinan yang sudah cukup bulan adalah adanya keluar lendir dan darah dari kemaluan. Jumlahnya tidak banyak dan tidak berbahya kecuali jika berlebihan dan terus menerus.

1. **Kontraksi**

Kontraksi mula-mula berlangsung sebentar dan tidak teratur, makin lama makin panjang dan semakin sering. Awalnya setiap 30 menit sekali dan hanya berlangsung beberapa detik. Kemudia setiap 25 menit, lalu setiap 15 menit dan pada akhirnya setiap 10 menit sekali. Kontraksi menyebabkan kepala janin turun dan mengakibatkan terbukanya jalan lahir.

1. **Persiapan Persalinan**
2. **Persiapkan kartu ANC**

Bawalah buku KIA yang diberika bidan dan juga dokumentasi yang dibutuhkan seperti kelengkapan BPJS.

1. **Persiapan persalinan**

Siapkan pakaian untuk bersalin dalam tas yang sudah dipersiapkan sebanyak 4 buah, pilih pakaian yang berkancing depan agar memudahkan bila menyusui. Siapkan sarung atau kain panjang, pakaian dalam, dan pembalut secukupnya. Perlengkapan bayi juga dipersiapkan seperti popok, baju dan celana bayi, kain untuk bedongan, selimut bayi, sarung tangan kan kaki serta topi bayi.

**MANFAAT DAN CARA MENGKONSUMI TABLE Fe**

**Zat besi adalah salah satu mineral yang berperan penting untuk membentuk hemoglobin di dalam sel darah merah. Hemoglobin bertugas mengikat dan mengirimkan oksigen ke seluruh tubuh.** Kekurangan zat besi pada ibu hamil dapat menyebabkan [anemia](https://www.alodokter.com/anemia-defisiensi-besi/)**.** Tablet zat besi (Fe) penting untuk ibu hamil karena memiliki manfaat berikut ini:

1. Menambah asupan nutrisi pada janin.
2. Mencegah anemia defisiensi zat besi.
3. Mencegah pendarahan saat masa persalinan.
4. Menurunkan risiko kematian pada ibu karena pendarahan pada saat persalinan.

 Cara meminum Tablet zat besi (Fe) yaitu:

1. Sehari minum 1 tablet Fe pada malam hari sebelum tidur untuk mengurangi rasa mual
2. Minum tablet Fe bersamaan dengan vitamin C dan vitamin B12, misalnya dengan jus jeruk atau air lemon untuk membantu proses penyerapan.
3. Jangan minum tablet Fe bersamaan dengan kopi, teh, alkohol dan susu karena dapatmenghambat proses penyerapan.

**SATUAN ACARA PENYULUHAN**

Pokok Bahasan : Perawatan Ibu Nifas.

Sub Pokok Bahasan : Kebutuhan nutrisi seimbang bagi ibu menyusui.

Tanda-tanda bahaya pada ibu nifas.

Pola tidur bagi ibu nifas.

Cara perawatan luka perineum.

Manajemen laktasi.

Sasaran : Ny. F

Hari dan Tanggal : Jumat, 07 Februari 2020

Waktu : 20 menit

Tempat : Puskesmas Ciampea

1. Materi

**GIZI IBU MENYUSUI**

1. **Definisi Gizi**

Gizi adalah zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan.

1. **Kebutuhan Zat Gizi Ibu Menyusui**

zat gizi ibu menyusui secara umum lebih tinggi dari pada ibu hamil, karna diperlukan untuk :

1. Pemulihan kesehatan ibu
2. Produksi ASI
3. Aktivitas selama pengasuhan bayi.
4. **Bahan Makanan yang Dianjurkan Pada Ibu Menyusui**
5. Sumber kalori : beras, roti, kentang, dan sebagainya.
6. Sumber protein : susu, telur, daging atau hati dan sebagainya.
7. Sumber vitamin dan mineral : sayuran yang berwarna hijau atau kuning, buah-buahan yang dagingya berwarna merah atau kuning.
8. Banyak minum terutama sari buah atau air perebus sayuran 4-6 gelas sehari, bubur kacang hijau dan susu.
9. **Bahan Makanan yang Dibatasi pada Ibu Menyusui**
10. Bahan yang merangsang misalnya : cabe, merica, jahe karna dapat menyebabkan bayi mencret.
11. Bahan makanan yang dapat menimbulkan kembung mislanya: ubi,singkong, kol, sawi, dan sebagainya.
12. Bahan makanan yang manis-manis atau berlemak, karna dapat menyebabkan ibu menjadi gemuk.

**TANDA BAHAYA PADA IBU NIFAS**

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

Segera cari pertolongan medis ke Puskesmas, Bidan Praktik, Dokter Praktik, rumah bersalan dan Rumah Sakit.

**KEBUTUHAN ISTIRAHAT BAGI IBU NIFAS**

Ibu nifas membutuhkan istirahat dan tidur yang cukup. Istirahat sangat

penting untuk ibu menyusui.

Ibu nifas membutuhkan istirahat dan tidur yang cukup. Istirahat sangat

penting untuk ibu menyusui.

Kebutuhan istirahat bagi ibu nifas perlu dipenuhi terutama beberapa jam setelah melahirkan bayinya. Ibu nifas memerlukan istirahat yang cukup, istirahat berarti suatu keadaan tenang, relaks, tanpa tekanan emosional dan bebas dari perasaan gelisah. Ibu [nifas](https://lusa.afkar.id/category/nifas) memerlukan [istirahat](https://www.lusa.web.id/tag/istirahat/) yang cukup, [istirahat](https://www.lusa.web.id/tag/istirahat/) [tidur](https://www.lusa.web.id/tag/tidur/) yang dibutuhkan ibu [nifas](https://lusa.afkar.id/category/nifas) sekitar ±8 jam pada malam hari dan ±1 jam pada siang hari.

1. **Cara memenuhi kebutuhan istirahat**

Untuk memenuhi kebutuhan istirahatnya, ibu nifas dianjurkan untuk :

* 1. Istirahat yang cukup untuk mengurangi kelelahan yang berlebihan.
  2. Tidur siang atau istirahat selagi bayi tidur.
  3. Kembali ke kegiatan rumah tangga secara perlahan-lahan.
  4. Mengatur kegiatan rumahnya sehingga dapat menyediakan waktu untuk istirahat pada siang hari kira-kira 2 jam dan malam 7-8 jam.

1. **Dampak kurangnya istirahat**

Kurang istirahat akan mempengaruhi dalam beberapa hal, diantaranya:

* 1. Mengurangi jumlah ASI yang diproduksi
  2. Memperlambat proses involusi uterus dan memperbanyak perdarahan.
  3. Menyebabkan depresi dan ketidakmampuan untuk merawat bayi dan dirinya sendiri.

**CARA PERAWATAN LUKA PERINEUM**

* 1. Tujuan Perawatan Luka Perinium
     1. Untuk mencegah terjadinya infeksi di daerah vulva, perineum, maupun di dalam uterus.
     2. Untuk penyembuhan luka perinium (jahitan perineum)
     3. Untuk kebersihan perineum dan vulva
     4. Untuk mencegah infeksi pada saat persalinan, vulva merupakan pintu gerbang masuknya kuman-kuman. Bila daerah vulva dan perineum tidak bersih, mudah terjadi infeksi pada jahitan perineum saluran vagina dan uterus.
  2. Cara Perawatan Luka Perineum

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

* 1. Persiapan :
     1. Siapkan air
     2. Sabun dan washlap
     3. Handuk kering dan bersih
     4. Pembalut ganti yang secukupnya
     5. Celana dalam yang bersih
  2. Cara merawatnya :
     1. Lepas semua pembalut dan basuh kemaluan 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.
     3. Bilas dengan air dan ulangi sekali lagi sampai yakin bahwa luka benar–benar bersih. Lap jahitan menggunakan handuk halus sampai benar-benar kering.
     4. Kenakan pembalut baru yang bersih dan nyaman dan celana dalam yang bersih dari bahan katun.
     5. Segera mengganti pembalut jika terasa darah penuh, semakin bersih luka jahitan maka akan semakin cepat sembuh dan kering.
     6. 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.

**MANAJEMEN LAKTASI**

1. **Manajemen Laktasi**

Manajemen Laktasi adalah segala daya upaya yang dilakukan untuk membantu ibu mencapai keberhasilan dalam menyusui bayinya. Laktasi adalah keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI diproduksi sampai proses bayi mengisap dan menelan ASI.

1. **Manfaat Laktasi**
2. Mencegah terjadi aspirasi/ tersedak pada bayi
3. Mencegah ASI masuk kedalam paru-paru
4. Memenuhi kebutuhan nutrisi bayi yang adekuat
5. **Teknik menyusui**
   * + 1. Posisi Ibu :
       2. Duduk denga posisi nyaman, gunakan kursi yang memiliki sandaran punggung.
       3. Gunakan bantal untuk menggajal bayi, agar jarak bayi tidak terlalu jauh dari payudara.
6. Memasukan Puting kedalam mulut bayi
   1. Letakan kepala bayi pada siku lengan dalam kana, badan bayi menghadap ke badan ibu.
   2. lengan kiri bayi diletakan diseputar pinggang ibu, tangan kanan ibu memegang pantat atau paha kanan bayi.
   3. Sanggah payudara kanan ibu dengan keempat jari dibawah dan ibu jari di bagian atas
   4. Sentuh mulut bayi dengan puting susu.
   5. Tunggu sampai bayi membuka mulu.
   6. Masukan puting susu ke dalam mulut bayi hingga areola
7. Melepaskan Hisapan Bayi

Seletah bayi selesai menyusu lepaskan isapan bayi dengan cara:

1. Masukan jari kelingking ibu yang bersih ke sudut mulut bayi atau dengan menekan dagu bayi ke bawah.
2. Jangan menarik puting susu untuk melepaskannya.
3. Menyendawakan bayi
4. Sendawakan bayi di pundak ibu, tepuklah punggungnya dengan pelan hingga keluar sendawa
5. Atau dengan menelungkupkan bayi pada pangkuan ibu.

**SATUAN ACARA PENYULUHAN**

Pokok Bahasan : Perawatan Ibu Nifas

Sub Pokok Bahasan : Jenis-jenis KB

Sasaran : Ny. F

Hari dan Tanggal : Jumat, 21 Februari 2020

Waktu : 10 menit

Tempat : Rumah Ny. F

**Materi**

**KELUARGA BERENCANA**

1. **Pengertian**

Keluarga Berencana (KB) adalah salah satu usaha untuk mencapai kesejahteraan dengan jalan memberikan nasihat perkawinan, dan menjarangkan kehamilan.

1. **Tujuan**
2. Tujuan Umum :

Meningkatkan kesejahteraan ibu dan anak sehingga terwujud NKKBS.

1. Tujuan pokok :

Penurunan angka kelahiran yang bermakna.

1. **Macam-macam Alat Kontrasepsi**
2. Kondom
3. Pil KB
4. Suntik
5. Implan
6. IUD
7. **Kelebihan dan kekurangan dan efek samping alat kontrasepsi**
8. **Kondom**

Kondom adalah sarung karet untuk alat kelamin laki-laki yang terbuat dari karet tipis.

Keuntungan : Dapat dipakai sendiri praktis, dan mudah didapat.

Kekurangan : memungkinkan bocor, sobek, tumpah sehingga gagal

menggunakan kontrasepsi.

Efek samping : alergi.

1. **Pil KB**

Pil KB dalah tablet berisi yang berguna untuk mencegah terlepasnya sel telur wanita dari indung telur.

Kemasan : 21 tablet atau 28 tablet

Keuntungan : apabila diminum seacar teratur dapat mencegah

kehamilan secara pasti.

Kekurangan : apabila lupa meminumnya, kehamilan dapat terjadi.

Dapat terjadi bercak perdarahan diluar haid.

Efek samping : bertambah gemuk, mual dan muntah.

1. **Suntik KB**

Suntik KB berupa obat suntik KB yang berisi zat yang dapat mencegah lepasnya sel telur dari indung telur, mengentalkan lendir rahim sehingga calon janin tidak dapat bertahan di dalam rahim.

Keuntungan : praktis, aman, efektif dan cocok digunakan bagi yang

sedang menyusui karena tidak mempengaruhi produksi ASI.

Kekurangan : terlambah haid, tidak mendapat haid, terjadi bercak-

bercak perdarahan diluar siklus haid, timbul jerawat dan peningkatan berat badan.

1. **Implan**

Implan berupa 3 kapsul ramping berisi obat yang dipasang di bawah kulit tangana atas bagian dalam untuk dipakai selama 3 tahun, seacara teratur melepaskan sejumlah obat dari kapsul yang dapat mencegah lepasnya sel telur dari indung telur, mengentalakan lendir mulut rahim, sehingga sel mani tidak masuk ke dalam rahim dan menipiskan selaput lendir rahim sehingga bakal janin tidak dapat tertanam dalam rahim.

**Efek samping :**

1. Tidak mendapat haid
2. Mengeluarkan bercak-bercak darah spotting
3. Pendarahan diluar haid
4. Mual, muntah
5. Timbul jerawat
6. Pusing
7. Pertumbuhan berat badan

**Kontraindikasi :**

1. Tersangka hamil
2. Perdarahan pervaginam
3. Tumor/keganasan
4. Penyakit jantung
5. Hipertensi dan kencing manis.
6. **IUD**

IUD adalah alat kontasepsi yang ditempatkan dalam rahim wanita, terbuat dari plastik khusus yang diberi benang pada ujungnya sebagai kontrol deteksi.

**Macam-macam IUD :**

1. Bentuk spiral
2. Bentuk T dan dililit tembaga
   1. **Cara kerja :** IUD mencegah pertemuan sel sperma dan sel telur wanita sehingga kehamilan dapat dicegah.
   2. **Keuntungan :** praktis, ekonomis, aman dan mudah dikontrol.
   3. **Efek samping :** adanya rasa nyeri dan mulas saat setelah pemasangan, ada bercak-bercak pendarahan, keputihan, dll.

**SATUAN ACARA PENYULUHAN**

Pokok Bahasan : Asuhan bayi baru lahir.

Sub Pokok Bahasan : Cara perawatan tali pusat.

Tanda bahaya pada bayi baru lahir.

ASI Ekeslusif

Sasaran : Ny. F dan Kelaurga.

Hari dan Tanggal : Jumat, 07 Februari 2020

Waktu : 15 menit.

Tempat : Puskesmas Ciampea.

**Materi**

**PERAWATAN TALI PUSAT**

1. **Tujuan perawatan tali pusat**
2. Mencegah terjadinya infeksi
3. Mempercepat proses pengeringan tali pusat
4. Mempercepat terlepasnya tali pusat.
5. **Cara perawatan tali pusat**
6. Setelah bayi dimandikan, tali pusat dikeringkan dengan handuk
7. Biarkan tali pusat terbuka, tidak membungkus tali pusat atau membubuhkan sesuatu pada tali pusat.
8. Ikat popok di bawah tali pusat, jangan biarkan tali pusat tertekan oleh iktan popok.
9. **Hal-hal yang harus diperhatikan pada saat perawatan tali pusat**
10. Perawatan tali pusat harus dilakukan setiap hari sesudah mandi atau sewaktu-waktu bila diperlukan.
11. Daerah tali pusat harus dalam keadaan selalu bersih dan kering untuk mencegah infeksi.
12. Dilarang menggunakan ramu-ramuan, alkohol maupun plester sebagai penutup pada tali pusat.
13. **Tanda-tanda infeksi pada tali pusat**
14. Badan bayi panas.
15. Tali pusat basah, sekitar tali pusat merah dan berbau.
16. Bayi tidak mau menetek.
17. Bila berlanjut terjadi mulut mencucu, kaku kuduk, sampai kejang.

**TANDA BAHAYA BAYI BARU LAHIR**

1. **Tanda-tanda bahaya bayi baru lahir yang harus diwaspadai**
2. Pernafasan sulit atau >60 kali permenit.
3. Suhu tubuh terlalu panas >38oC atau terlalu dingin <36oC.
4. Warna kulit kuning (terutama pada 24 jam pertama), biru atau pucat.
5. Saat pemberian ASI, hisapan lemah, mengantuk berlebihan, banyak muntah.
6. Tali pusat merah, bengkak, keluar cairan(nanah), bau busuk, pernafasan sulit.
7. Tinja/kemih, tidak berkemih dalam 24 jam, tinja lembek,sering, hijau tua, dan ada lendir atau darah pada tinja.
8. Aktivitas, menggigil, atau tangis tidak biasa, lemas,lunglai, kejang-kejang, menangis terus-menerus.
9. **Hal yang harus dilakukan bila menemukan salah satu tanda bahaya tersebut**

Segera cari pertolongan medis ke Puskesmas, Bidan praktik, Dokter, atau rumah sakit.

**ASI EKSKLUSIF**

1. **Pengertian**

ASI eksklusif adalah bayi hanya diberi ASI saja sampai bayi berumur 6 bulan, tanpa diberi cairan tambahan lain, seperti susu formula, madu, pisang, papaya, bubur instan, atau nasi tim.

1. **Manfaat ASI Eksklusif**
2. **Manfaat bagi bayi**
3. Sebagai nutrisi tebaik
4. Meningkatkan daya tahan tubuh
5. Meningkatkan kecerdasan
6. Menghindarkan bayi dari alergi
7. Meningkatkan jalinan kasih sayang
8. **Manfaat bagi ibu**
9. Mempercepat proses pemulihan rahim keukuran sebelum melahirkan.
10. Mengurangi resiko terjadinya kanker payudara.
11. Mempercepat jalinan kasih sayang antara ibu dan bayi
12. Menghemat serta mudah mendapatkannya.
13. **Cara penyimpanan ASI**

Selalu dikeluarkan dari payudara ibu dan dapat disimpan beberapa saat dengan cara penyimpanan :

1. Diudara terbuka : 6-8jam
2. Dilemari Es : 24 jam
3. Difreezer suhu >18oC : 6 bulan.

**SATUAN ACARA PENYULUHAN**

Pokok Bahasan : Asuhan bayi baru lahir.

Sub Pokok Bahasan : Kebutuhan tidur bayi baru lahir

Sasaran : Ny. F

Hari dan Tanggal : Jumat, 14 Februari 2020

Waktu : 10 menit

Tempat : Rumah Ny.F

**Materi**

**KEBUTUHAN TIDUR BAYI BARU LAHIR**

Tidur sangat diperlukan untuk perkembangan dan tumbuh kembang bayi karena hormon perkembangan justru menjadi aktif ketika mereka sedang terlelap. Selain itu, tidur juga membantu bayi terlindung dari kerusakan jantung dan pembuluh darah, membantu menjaga berat badan, dan membantu melawan penyakit serta infeksi.

1. **Kebutuhan tidur pada bayi baru lahir**

Bayi baru lahir membutuhkan waktu tidur sekitar 16,5 jam sehari yang dibagi menjadi 8 jam tidur siang dan 8,5 jam tidur malam. Pola tidurnya pun tidak beraturan, bisa dari beberapa menit hingga beberapa jam pada suatu waktu. Bayi biasanya hanya akan sering bangun untuk menyusu.

1. **Manfaat tidur bagi bayi**
2. merangsang hormon pertumbuhan, nafsu makan, merangsang metabolisme karbohidrat, lemak, dan  protein.
3. merangsang pertumbuhan otot dan tulang.
4. merangsang perkembangan otak pada bayi.

**SATUAN ACARA PENYULUHAN**

Pokok Bahasan : Asuhan bayi baru lahir.

Sub Pokok Bahasan : imunisasi dasar bayi.

Sasaran : Ny. F

Hari dan Tanggal : jumat, 21 Februari 2020

Waktu : 15 menit

Tempat : Rumah Ny.F

**Materi**

**IMUNISASI**

1. **Tujuan imunisasi**
2. Menurunkan angka kesakitan dan kematian dari penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi.
3. Memberi kekebalan pada bayi terhadap penyakit TBC, Difteri, Pertusis dan Polio.
4. **Jenis, Sasaran, Kegunaan, Reaksi dan jadwal imunisasi**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Jenis Imunisasi** | **Sasaran** | **Kegunaan** | **Reaksi** | **Jadwal** |
| 1. | BCG | 0-8 bulan | Mencegah penyakit TBC | Timbul pembengkakan | 1 kali di lengan kanan atas. |
| 2. | DPT+HB (Combo) | 2-11 bulan | Mencegah penyakit difteri, pertusis dan tetanus serta penyakit hepatitis | Timbul panas ringan | 3 kali, jarak waktu 4 minggu |
| 3. | Polio | 2-11 bulan | Mencegah kelumpuhan |  | 4 kali, jarak waktu 4 minggu |
| 4. | Campak | 9-11 bulan | Mencegah penyakit campak | Timbul bisul | 1 kali di lengan kanan atas |

1. **Siapa saja yang tidak boleh di imunisasi**
2. BCG, anak kurang sehat, panas, infeksi, sakit kulit berat.
3. DPT, anak yang kurnag sehat, batuk, pilek, demam, dan alergi.
4. DP, Polio, anak yang kurang sehat, diare.
5. Campak, anak yang kurang sehat dan ada riwayat kejang demam.
6. **Tempat pelayanan imunisasi**

Posyandu, Puskesmas, Bidan praktik atau rumah sakit.

Lampiran 6

**LEMBAR OBSERVASI IBU**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tgl/ jam | TD | N | RR | S | DJJ | HIS | Pembukaan | Ketuban | hodge | ket |
| 06/03/2020  20.00 WIB | 90/60 mmHg | 80 | 21 | 36,5ºC | 140x/m | 2x10’20” | 2cm | Utuh | II | TFU 26 cm |
| 00.00 WIB | 90/60 mmHg | 82 | 21 | 36,7 ºC | 136x/m | 3x10’35” | 3cm | Utuh | II | - |
| 07-03-2020 02.00 WIB | 90/60 mmHg | 80 | 21 | 36,6 ºC | 142x/m | 4x10’35” | 4cm | Utuh | II | - |
| 02.30 | - | 82 | 20 | - | 140x/m | 4x10’35” | - | - | - | - |
| 03.00 | - | 82 | 20 | - | 145x/m | 4x10’35” | - | - | - | - |
| 03.30 | - | 80 | 20 | - | 138x/m | 4x10’35” | - | - | - | - |
| 04.00 | - | 82 | 20 | - | 135x/m | 4x10’40” | - | - | - | - |
| 04.30 | - | 84 | 21 | - | 140x/m | 4x10’40” | - | - | - | - |
| 05.00 | - | 82 | 21 | - | 138x/m | 4x10’40” | - | - | - | - |
| 05.30 | - | 86 | 21 | - | 145x/m | 4x10’45” | - | - | - | - |
| 06.00 | 100/70 mmHg | 86 | 21 | 36,7 ºC | 140x/m | 4x10’45” | 8cm | Utuh | III | - |
| 06.30 | - | 86 | 21 | - | 142x/m | 5x10’50” | - | - | - | - |
| 07.00 | - | 86 | 21 | - | 146x/m | 5x10’50” | 10cm | jernih(jam 07.00) | III | - |

Lampiran 7

PARTOGRAF

