

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

LEMBAR KEGIATAN BIMBINGAN LTA

Nama Mahasiswa : Salma Nabilah Bilqis

NIM : P17324219061

Judul LTA : Asuhan Kebidanan pada Ny. E dengan Sisa Plasenta dan Riwayat IUFD di RSUD Sekarwangi

Dosen Pembimbing : Novita Dewi Pramanik, M.Keb

NO	Hari, Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran Rekomendasi	Ttd Mahasiswa	Ttd Pembimbing
1	Kamis, 24 Februari 2022	Pelaporan progress pengambilan kasus LTA	Lakukan pengajuan judul LTA		
2	Jumat, 25 Februari 2022	Pengambilan kasus LTA dan pengajuan judul	ACC Kerjakan BAB IV dan kuasai teori		
3	Sabtu 26 Februari 2022	Diskusi mengenai SOAP kasus secara garis besar	Tetap melanjutkan asuhan sesuai periode kasus postpartum		
4	Minggu 27 Februari 2022	Diskusi mengenai penguasaan teori	Mencari literatur dan tetap memantau klien melalui kontak whatsapp		
5	Rabu, 28 Februari 2022	Diskusi BAB VI	Lanjutkan progress asuhan postpartum		
6	Jumat, 04	Evaluasi	Mencari referensi e-book		

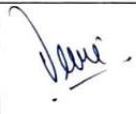


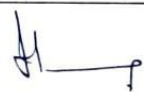
	Maret 2022	kemajuan kasus LTA	atau jurnal terupdate di web resmi	<i>Shimp</i>	<i>Revisi</i>
7	Jum'at, 11 Maret 2022	Evaluasi kuesioner yang akan digunakan	Lanjutkan progress serta kuasai	<i>Shimp</i>	<i>Revisi</i>
8	Senin, 14 Maret 2022	Konsultasi BAB IV	Revisi BAB IV	<i>Shimp</i>	<i>Revisi</i>
9	Rabu, 23 Maret 2022	Evaluasi BAB IV	Kerjakan BAB I dan II	<i>Shimp</i>	<i>Revisi</i>
10	Senin, 11 April 2022	Konsultasi BAB I dan II	Revisi BAB I dan II	<i>Shimp</i>	<i>Revisi</i>
11	Selasa 26 April 2022	Konsultasi BAB I, II dan III	Kerjakan BAB V	<i>Shimp</i>	<i>Revisi</i>
12	Rabu, 11 Mei 2022	Konsultasi BAB I-V	Revisi BAB I dan V. Kerjakan BAB VI	<i>Shimp</i>	<i>Revisi</i>
13	Senin, 23 Mei 2022	Konsultasi BAB I, V dan VI	Lengkapi LTA dari awal sampai akhir	<i>Shimp</i>	<i>Revisi</i>
14	Senin, 30 Mei 2022	Konsultasi cover sampai lampiran	Rapihkan dan merubah judul	<i>Shimp</i>	<i>Revisi</i>

LAMPIRAN 2

LAMPIRAN 2

LEMBAR KEGIATAN KONSULTASI PASCA UJIAN SIDANG LTA

Nama Mahasiswa : Salma Nabilah Bilqis
NIM : P17324219061
Judul LTA : Asuhan Kebidanan Pada Ny.E dengan Sisa Plasenta dan Riwayat IUFD di RSUD Sekarwangi
Tanggal Ujian LTA : Rabu, 08 Juni 2022
Penguji LTA : 1. Maya Astuti, M.Keb
2. Sri Wahyuni, S.SIT, MPH
3. Novita Dewi Pramanik, M.Keb

No	Hari, Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran Rekomendasi	Nama Penguji	TTD Penguji
1	Jumat, 10 Juni 2022	Konsultasi keseluruhan revisi saat sidang LTA	Revisi BAB V dan tata cara penulisan	Novita Dewi Pramanik, M.Keb	
2	Senin, 13 Juni 2022	Konsultasi keseluruhan LTA	ACC	Novita Dewi Pramanik, M.Keb	
3	Selasa, 14 Juni 2022	Konsultasi Keseluruhan LTA	Revisi BAB IV dan BAB V	Maya Astuti, M.Keb	
4	Rabu, 15 Juni 2022	Konsultasi Keseluruhan LTA	ACC	Maya Astuti, M.Keb	
5	Rabu, 22 Juni 2022	Konsultasi Keseluruhan LTA	Revisi Abstrak	Sri Wahyuni, S.SIT, MPH	
6	Kamis, 23 Juni 2022	Konsultasi Abstrak	ACC	Sri Wahyuni, S.SIT, MPH	

LAMPIRAN 3

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, menerangkan :

Nama Mahasiswa : Salma Nabilah Bilqis
NIM : P19329219061
Tingkat : 3 B

Dengan ini menyetujui untuk melaksanakan asuhan kebidanan sebagai bahan studi kasus kepada :

Nama Klien : Ny. E
Diagnosa : Ny. E usia 21 tahun P.40 Postpartum 2 jam dengan sisa plasenta
Tempat : Ruang VK RSUD Sekarwangi

Demikian agar yang berkepentingan menjadi maklum

Bogor, 29 Februari 2022

Menyetujui

Pembimbing

Program Studi Kebidanan Bogor

Novita Dewi P. M.Keb

NIP : 198203202003122001

Menyetujui

CI RSUD SEKARWANGI

[Signature]
NIP : 197610262005012006

LAMPIRAN 4

LEMBAR PERSETUJUAN
(INFORMED CONCENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Eneng Siti Patimah
Umur : 21 tahun
Pekerjaan : IP.T
Alamat : Bojong Garing Rt 3 / Rw 1 Sukatani, PAKEM SALAF
SUKABUMI, JAWABARAT

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi klien dalam Asuhan Kebidanan yang diberikan oleh mahasiswi Program Studi Kebidanan Bogor, sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan.

Demikian lembar persetujuan ini saya tanda tangani setelah memperoleh penjelasan yang lengkap dan tanpa paksaan oleh pihak manapun.

Sukabumi, ...29...Februari... 2022

Yang Membuat Pernyataan,



(Eneng Siti P.)

LAMPIRAN 5

Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Nama : Ny. E

Usia : 21 tahun

Alamat : Kp. Cikawang rt 03 rw 01, parakan salak, sukabumi

Tanggal Lahir Bayi : 24 Februari 2022

No	Pertanyaan	S	KK	SJ	TP
1.	Saya mampu tertawa saat melihat kejadian yang lucu	0			
2.	Saya dapat memandang kehidupan dimasa depan dengan penuh harapan	0			
3.	Saya merasa tidak berguna karena suatu kesalahan dimasa lalu				0
4.	Saya tertarik dan tidak cemas terhadap sesuatu untuk alasan yang tepat		1		
5.	Saya merasa gugup dan takut serta karena sesuatu alasan yang tidak baik			1	
6.	Saya merasa paling benar karena sesuatu hal		2		
7.	Saya merasa tidak bahagia sehingga membuat saya sulit untuk tidur		2		
8.	Saya merasa sedih			1	
9.	Saya merasa sangat tidak bahagia sehingga membuat saya menangis			1	
10.	Saya merasakan sesuatu kegagalan atau kerugian			1	
	Total	9			

Cara Penilaian :

- Pertanyaan nomer 1,2, dan 4 mendapat nilai :
S = 0
KK = 1
SJ = 2
TP = 3

- Pertanyaan nomer 3,5 sampai 10 mendapat nilai :
 S = 3
 KK = 2
 SJ = 1
 TP = 0
- Skor 1-9 : tidak ada tanda resiko depresi
- Skor 10-12 resiko sedang depresi
- Skor 13-30 : resiko berat timbulnya depresi

Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Nama : Ny. E
 Usia : 21 tahun
 Alamat : Kp. Cikawang rt 03 rw 01, parakan salak, sukabumi
 Tanggal Lahir Bayi : 3 April 2022

No	Pertanyaan	S	KK	SJ	TP
1.	Saya mampu tertawa saat melihat kejadian yang lucu	0			
2.	Saya dapat memandang kehidupan dimasa depan dengan penuh harapan	0			
3.	Saya merasa tidak berguna karena suatu kesalahan dimasa lalu				0
4.	Saya tertarik dan tidak cemas terhadap sesuatu untuk alasan yang tepat		1		
5.	Saya merasa gugup dan takut serta karena sesuatu alasan yang tidak baik			1	
6.	Saya merasa paling benar karena sesuatu hal			1	
7.	Saya merasa tidak bahagia sehingga membuat saya sulit untuk tidur		2		
8.	Saya merasa sedih			1	
9.	Saya merasa sangat tidak bahagia sehingga membuat saya menangis			1	
10.	Saya merasakan sesuatu kegagalan atau kerugian			1	
	Total	8			

Cara Penilaian :

- Pertanyaan nomer 1,2, dan 4 mendapat nilai :
S = 0
KK = 1
SJ = 2
TP = 3
- Pertanyaan nomer 3,5 sampai 10 mendapat nilai :
S = 3
KK = 2
SJ = 1
TP = 0
- Skor 1-9 : tidak ada tanda resiko depresi
- Skor 10-12 resiko sedang depresi
- Skor 13-30 : resiko berat timbulnya depresi

LAMPIRAN 6

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

KEBUTUHAN DASAR IBU NIFAS

Pokok Bahasan : Kebutuhan Dasar Ibu Nifas

Sub Pokok Bahasan :

1. Kebutuhan Nutrisi dan Cairan
2. Kebutuhan Ambulasi
3. Kebutuhan Eliminasi
4. Kebutuhan Kebersihan diri
5. Kebutuhan Istirahat
6. Hubungan Seksual

Sasaran : Ibu Nifas

Penyaji : Salma Nabilah Bilqis

Waktu : 19.00 WIB

Hari/Tanggal : Kamis, 24 Februari 2022

Tempat : RSUD Sekarwangi Ruang VK

A. Tujuan Umum

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan ini diharapkan Ibu dapat mengerti dan paham tentang kebutuhan dasar pada ibu nifas

B. Tujuan Khusus

setelah mengikuti mengikuti kegiatan selama 10 menit, diharapkan ibu dan keluarga dapat mengerti tentang :

1. Kebutuhan Nutrisi dan Cairan
2. Kebutuhan Ambulasi
3. Kebutuhan Eliminasi
4. Kebutuhan Kebersihan diri
5. Kebutuhan Istirahat

6. Hubungan Seksual

C. Materi

Kebutuhan Dasar Ibu Nifas

D. Metode

1. Ceramah
2. Diskusi/tanya jawab

E. Kegiatan

No	Tahap	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1.	Penyajian	7 Menit	Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan: 1. Kebutuhan nutrisi dan cairan 2. Kebutuhan Ambulasi 3. Kebutuhan Eliminasi 4. Kebutuhan Kebersihan Diri 5. Kebutuhan Istirahat 6. Hubungan Seksual	Menyimak dan memperhatikan penjelasan materi.
2.	Evaluasi	3 Menit	1. Tanya jawab tentang materi penyuluhan 2. Memberi pujian atau dukungan kepada peserta	1. Bertanya kepada pemateri. 2. Menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri 3. Menyimpulkan

				semua dari materi penyuluhan yang telah diberikan
--	--	--	--	---

LAMPIRAN MATERI

KEBUTUHAN DASAR IBU NIFAS

Periode post partum adalah waktu penyembuhan dan perubahan, waktu kembali ke keadaan tidak hamil. Dalam masa nifas, alat-alat genitalia interna maupun eksterna akan berangsur-angsur pulih seperti ke keadaan sebelum hamil. Untuk membantu mempercepat proses penyembuhan pada masa nifas, maka ibu nifas membutuhkan diet yang cukup kalori dan protein, membutuhkan istirahat yang cukup dsb. Kebutuhan-kebutuhan yang dibutuhkan ibu nifas antara lain:

A. Kebutuhan Nutrisi dan Cairan

Ibu nifas membutuhkan nutrisi yang cukup, bergizi seimbang, terutama kebutuhan protein dan karbohidrat.

1. Mengonsumsi tambahan 500 kalori tiap hari, (ibu harus mengonsumsi 3 sampai 4 porsi setiap hari)
2. Minum sedikitnya 3 liter air setiap hari (anjurkan ibu untuk minum setiap kali menyusui)
3. Pil zat besi harus diminum, untuk menambah zat gizi setidaknya selama 40 hari pasca bersalin
4. Minum kapsul vitamin A (200.000 unit) agar bisa memberikan vitamin A kepada bayinya melalui ASInya.

B. Kebutuhan Ambulasi

Sebagian besar pasien dapat melakukan ambulasi segera setelah persalinan usai. Aktifitas tersebut amat berguna bagi semua sistem tubuh, terutama fungsi usus, kandung kemih, sirkulasi dan paru-paru. Hal tersebut juga membantu mencegah trombosis pada pembuluh tungkai dan membantu kemajuan ibu dari ketergantungan peran sakit menjadi sehat. Aktivitas dapat dilakukan secara bertahap, memberikan jarak antara aktivitas dan istirahat

C. Kebutuhan Eliminasi

Kebanyakan pasien dapat melakukan BAK secara spontan dalam 8 jam setelah melahirkan. Selama kehamilan terjadi peningkatan ekstraseluler

50%. Setelah melahirkan cairan ini dieliminasi sebagai urine. Umumnya pada partus lama yang kemudian diakhiri dengan ekstraksi vakum atau cunam, dapat mengakibatkan retensio urine. Bila perlu, sebaiknya dipasang dower catheter untuk memberi istirahat pada otot-otot kandung kencing. Dengan demikian, jika ada kerusakan-kerusakan pada otot-otot kandung kencing, otot-otot cepat pulih kembali sehingga fungsinya cepat pula kembali.

Buang air besar (BAB) biasanya tertunda selama 2 sampai 3 hari setelah melahirkan karena enema prapersalinan, diet cairan, obat-obatan analgesik selama persalinan dan perineum yang sakit. Memberikan asupan cairan yang cukup, diet yang tinggi serat serta ambulasi secara teratur dapat membantu untuk mencapai regulasi BAB.

D. Kebutuhan Kebersihan Diri

Kebersihan diri ibu membantu mengurangi sumber infeksi dan meningkatkan perasaan nyaman pada ibu. Anjurkan ibu untuk menjaga kebersihan diri dengan cara mandi yang teratur minimal 2 kali sehari, mengganti pakaian dan alas tempat tidur serta lingkungan dimana ibu tinggal. Perawatan luka perineum bertujuan untuk mencegah infeksi, 5 meningkatkan rasa nyaman dan mempercepat penyembuhan.

Perawatan luka perineum dapat dilakukan dengan cara mencuci daerah genital dengan air dan sabun setiap kali habis BAK/BAB yang dimulai dengan mencuci bagian depan, baru kemudian daerah anus. Sebelum dan sesudahnya ibu dianjurkan untuk mencuci tangan. Pembalut hendaknya diganti minimal 2 kali sehari. Bila pembalut yang dipakai ibu bukan pembalut habis pakai, pembalut dapat dipakai kembali dengan dicuci, dijemur dibawah sinar matahari dan disetrika

E. Kebutuhan Istirahat

Ibu nifas memerlukan istirahat yang cukup, istirahat tidur yang dibutuhkan ibu nifas sekitar 8 jam pada malam hari dan 1 jam pada siang hari.

F. Hubungan Seksual

Hubungan seksual dapat dilakukan dengan aman ketika luka episiotomi telah sembuh dan lokea telah berhenti. Hendaknya pula

hubungan seksual dapat ditunda sedapat mungkin sampai 40 hari setelah persalinan, karena pada waktu itu diharapkan organ-organ tubuh telah pulih kembali. Ibu mengalami ovulasi dan mungkin mengalami kehamilan sebelum haid yang pertama timbul setelah persalinan. Untuk itu bila senggama tidak mungkin menunggu sampai hari ke-40, suami/istri perlu melakukan usaha untuk mencegah kehamilan. Pada saat inilah waktu yang tepat untuk memberikan konseling tentang pelayanan KB.

LAMPIRAN 7

SATUAN ACARA PENYULUHAN TANDA BAHAYA MASA NIFAS

Pokok Bahasan	: Masa Nifas
Sub Pokok Bahasan	: Tanda Bahaya Masa Nifas
Sasaran	: Ibu Nifas
Penyaji	: Salma Nabilah Bilqis
Waktu	: 19.00 WIB
Hari/Tanggal	: Kamis, 24 Februari 2022
Tempat	: RSUD Sekarwangi Ruang VK

A. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Setelah diberikan penyuluhan selama 5 menit diharapkan sasaran mengerti tentang Tanda Bahaya Masa Nifas

B. Tujuan Intruksional Khusus (TIK)

Setelah diberikan penyuluhan selama 5 menit diharapkan masyarakat mengerti tentang :

1. Perdarahan Postpartum
2. Lokhea yang Berbau Busuk
3. Sub Involusi Uterus Terganggu
4. Payudara Berubah Menjadi Merah, panas, dan Terasa Sakit
5. Pusing dan Lemas yang Berlebihan
6. Suhu Tubuh Ibu >38 C
7. Perasaan Sedih yang Berkaitan dengan Bayinya

C. Metode

Metode yang digunakan adalah penyuluhan

D. Materi Penyuluhan

Terlampir

E. Susunan Acara

Hari/Tanggal	Jam	Kegiatan
Jum'at, 25 Februari 2022	14.25 – 14.30	Penyampaian Materi : 1. Perdarahan Postpartum 2. Lokhea yang Berbau Busuk 3. Sub Involusi Uterus Terganggu 4. Payudara Berubah Menjadi Merah, panas, dan Terasa Sakit 5. Pusing dan Lemas yang Berlebihan 6. Suhu Tubuh Ibu >38 C 7. Perasaan Sedih yang Berkaitan dengan Bayinya

LAMPIRAN MATERI

TANDA BAHAYA MASA NIFAS

Menurut Depkes, tanda bahaya yang dapat timbul dalam masa nifas seperti perdarahan lewat jalan lahir, keluar cairan berbau dari jalan lahir, demam, bengkak di muka, tangan atau kaki, disertai kait kepala dan atau kejang, nyeri atau panas di daerah tungkai, payudara bengkak, berwarna kemerahan dan sakit, puting lecet. Ibu mengalami depresi (antara lain menangis tanpa sebab dan tidak peduli pada bayinya) (Depkes, 2015:15).

A. Perdarahan Postpartum

Menurut Mochtar tahun 2002, perdarahan yang membutuhkan lebih dari satu pembalut dalam waktu satu atau dua jam. Sejumlah perdarahan berwarna merah terang tiap saat setelah minggu pertama pascapersalinan. Perdarahan post partum adalah perdarahan lebih dari 500-600 ml dalam masa 24 jam setelah anak lahir.

Menurut waktu terjadinya terbagi atas dua bagian yaitu: perdarahan postpartum Primer (*early postpartum hemorrhage*) yang terjadi dalam 24 jam setelah anak lahir dan perdarahan postpartum sekunder (*late postpartum hemorrhage*) yang terjadi setelah 24 jam, biasanya antara hari ke-5 sampai ke-15 postpartum (Larasati, 2015:63). Hal-hal yang menyebabkan perdarahan postpartum adalah atonia uteri, perlukaan jalan lahir, terlepasnya sebagian plasenta dari uterus, tertinggalnya sebagian dari plasenta seperti kotiledon atau plasenta subsenturiata, endometritis puerperalis, penyakit darah (Wiknjosastro, 2007:128).

B. Lokhea yang Berbau Busuk (Bau dari Vagina)

Lokhea ini disebut lochea purulenta yaitu cairan seperti nanah berbau busuk (Mochtar, 2012:106). Bila lochea bernanah atau berbau busuk, disertai nyeri perut bagian bawah kemungkinan dianoksisnya adalah metritis. Metritis adalah infeksi uterus setelah persalinan yang merupakan salah satu penyebab terbesar kematian ibu. Bila pengobatan terlambat atau kurang adekuat dapat menjadi abses pelvic, peritonitis, syok septic (Mochtar, 2012:106).

C. Sub Involasi Uterus Terganggu

Menurut Prawirohardjo tahun 2005, faktor penyebab sub involusio antara lain sisa plasenta dalam uterus, endometritis, adanya mioma uteri. Pada pemeriksaan bimanual ditemukan uterus lebih besar dan lebih lembek dari seharusnya, fundus masih tinggi, lokea banyak dan berbau dan jarang terdapat pula perdarahan. Pengobatan dilakukan dengan memberikan injeksi methergin setiap hari ditambah ergometrin per oral. Bila ad sisa plasenta lakukan kuretase. Berikan antibiotika sebagai pelindung infeksi (Feriana, 2012:16).

D. Payudara Berubah Menjadi Merah, Panas dan Terasa Sakit

Mastitis adalah peradangan payudara. Mastitis ini dapat terjadi kapan saja sepanjang periode menyusui, tapi paling sering terjadi antara hari ke-10 dan hari ke-28 setelah kelahiran. Gejala dari mastitis adalah bengkak dan nyeri, payudara tampak merah pada keseluruhan atau ditempat tertentu, payudara terasa keras dan berbenjol-benjol, serta demam dan rasa sakit (Marmi, 2012:78). Penanganan mastitis yaitu:

1. Payudara dikompres dengan air hangat
2. Untuk mengurangi rasa sakit dapat diberikan pengobatan analgetik
3. Untuk mengatasi infeksi diberikan antibiotika
4. Bayi mulai menyusui dari peradangan yang mengalami peradangan

5. Anjurkan ibu untuk selalu menyusui bayinya
6. Anjurkan ibu untuk mengonsumsi makanan yang bergizi dan istirahat cukup.

E. Pusing dan Lemas yang berlebihan

Menurut Manuaba tahun 2005, pusing merupakan tanda-tanda bahaya masa nifas, pusing bisa disebabkan karena tekanan darah rendah (sistol <100 mmHg dan diastolnya >90 mmHg). Pusing dan lemas yang berlebihan dapat juga disebabkan oleh anemia bila kadar haemoglobin <11 gr/dl. Lemas yang berlebihan juga merupakan tanda-tanda bahaya, dimana keadaan lemas disebabkan oleh kurangnya istirahat dan kurangnya asupan kalori sehingga ibu kelihatan pucat, tekanan darah rendah (Larasati, 2015:29-30). Cara mengatasinya yaitu:

1. Mengonsumsi tambahan 500 kalori setiap hari
2. Makan dengan diet berimbang untuk mendapatkan protein, mineral dan vitamin yang cukup
3. Minum sedikitnya 3 liter air per hari
4. Pil zat besi harus diminum untuk menambah zat setidaknya selama 40 hari pasca bersalin
5. Minum pil kapsul vitamin A (200.000 unit) agar bisa memberikan kadar vitaminnya pada bayinya
6. Istirahat yang cukup untuk mencegah kelelahan yang berlebihan. (Feriana, 2012:18)

F. Suhu Tubuh Ibu >38°C

Menurut Mochtar 2002, apabila terjadi peningkatan melebihi 38°C berturut-turut selama 2 hari kemungkinan terjadi infeksi. Infeksi nifas adalah keadaan yang mencakup semua peradangan alat-alat genitalia dalam masa nifas. Penanganan umum bila terjadi demam :

1. Istirahat baring
2. Rehidrasi peroral atau infuse
3. Kompres atau kipas untuk menurunkan suhu
4. Jika ada syok, segera beri pengobatan, sekalipun tidak jelas gejala syok, harus waspada untuk menilai berkala karena kondisi ini dapat memburuk dengan cepat (Prawirohardjo, 2009:66).

G. Perasaan Sedih yang Berkaitan dengan Bayinya

Ada kalanya ibu mengalami perasaan sedih yang berkaitan dengan bayinya. Keadaan ini disebut dengan *baby blue*, yang disebabkan perubahan yang dialami ibu

saat hamil hingga sulit menerima kehadiran bayinya. Perubahan perasaan merupakan respon alami terhadap rasa lelah yang dirasakan, selain itu juga karena perubahan fisik dan emosional selama beberapa bulan kemudian (Marmi, 2015:79). Cara mengatasi gangguan psikologis pada masa nifas dengan *postpartum blues* ada dua cara yaitu;

1. Dengan cara pendekatan komunikasi terapeutik, tujuan dari komunikasi ini adalah menciptakan hubungan baik antara bidan dengan pasien dalam rangka kesembuhannya dengan cara:
 - a. Mendorong pasien mampu meredakan segala ketegangan emosi
 - b. Dapat memahami dirinya
 - c. Dapat mendukung tindakan konstruktif.
2. Dengan cara peningkatan support mental, beberapa cara yang dapat dilakukan keluarga adalah:
 - a. Sekali-kali ibu meminta suami untuk membantu dalam mengerjakan pekerjaan rumah
 - b. Memanggil orang tua ibu bayi agar bisa menemani ibu dalam menghadapi kesibukan merawat bayi
 - c. Suami seharusnya tahu permasalahan yang dihadapi istrinya dan lebih perhatian terhadap istrinya
 - d. Menyiapkan mental dalam menghadapi anak pertama yang akan lahir
 - e. Memperbanyak dukungan dari suami
 - f. Suami menggantikan peran istri saat istri kelelahan
 - g. Ibu dianjurkan untuk sering sharing ke teman-temannya yang baru saja melahirkan
 - h. Bayi menggunakan pampers untuk meringankan kerja ibu
 - i. Mengganti suasana, dengan bersosialisasi

- j. Suami sering menemani istri dalam mengurus bayi. (Larasati, 2015:33-34)

LAMPIRAN 8

SATUAN ACARA PENYULUHAN ALAT KONTRASEPSI

Pokok Bahasan : Masa Nifas
Sub Pokok Bahasan : Alat Kontrasepsi
Sasaran : Ibu Nifas dan Wanita usia subur
Penyaji : Salma Nabilah Bilqis
Waktu : 12.00 WIB
Hari/Tanggal : Jumat, 4 Maret 2022
Tempat : RSUD Sekarwangi Ruang VK

I. Tujuan Instruksional Umum

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan pasangan usia subur dapat memahami alat kontrasepsi dan memilih

II. Tujuan Instruksional Khusus

Ibu dan suami mengetahui tentang :

1. Pengertian dan tujuan KB
2. Jenis-jenis kontrasepsi.
3. Kelebihan dan kekurangan masing-masing kontrasepsi.

III. Kegiatan Pengajaran

NO	TAHAP	KEGIATAN	PESERTA
----	-------	----------	---------

1.	Pembukaan (2 menit)	<ul style="list-style-type: none"> • Mengucapkan salam • Memperkenalkan diri • Menjelaskan maksud dan tujuan • Apersepsi dengan cara menggali pengetahuan yang dimiliki peserta tentang KB 	<ul style="list-style-type: none"> - Mendengarkan - Menjawab
2.	Pelaksanaan (6 menit)	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan materi tentang KB (macam-macam, penggunaan dan efek samping alat kontrasepsi) • Tanya jawab 	<ul style="list-style-type: none"> - Mendengarkan - Menyimak - Menjawab
3.	Penutup (2 menit)	<ul style="list-style-type: none"> - Mengevaluasi peserta tentang materi yang telah diberikan. - Menutup dengan salam 	<ul style="list-style-type: none"> - Mendengarkan - Menjawab

IV. Media

- Poster

V. Metode

1. Ceramah
2. Tanya jawab

VI. Evaluasi

- a. Peserta mampu mengetahui tentang pengertian dan tujuan KB.
- b. Peserta mampu mengetahui tentang jenis-jenis kontrasepsi.
- c. Peserta mampu mengetahui tentang kelebihan dan kekurangan dari masing-masing kontrasepsi.

VII. Pustaka

Matahari, Ratu dkk. 2018. *Buku Ajaran Keluarga Berencana Dan Kontrasepsi*.

Yogyakarta: CV.Pustaka Ilmu Group

Fauziah. 2020. *Buku Ajar Praktik Asuhan Pelayanan Keluarga Berencana (KB)*.

Jawa Tengah : CV.Pena Persada

MATERI

A. Definisi Kontrasepsi

Kontrasepsi adalah menghindari atau mencegah terjadinya kehamilan sebagai akibat pertemuan antara sel telur yang matang dengan sel sperma

B. Cara Kerja Kontrasepsi

- Mengusahakan agar tidak terjadi ovulasi
- Melumpuhkan sel sperma
- Menghalangi pertemuan sel telur dengan sperma

C. Macam-macam Alat Kontrasepsi

1. Metode Kontrasespsi Sederhana

a. Sengama terputus

- Mekanisme : Metode keluarga berencana tradisional, di mana pria mengeluarkan alat kelaminnya (penis) dari vagina sebelum pria mencapai ejakulasi
- Efektivitas : Bila dilakukan secara benar, risiko kehamilan adalah 4 di antara 100 ibu dalam 1 tahun.
- Keuntungan : khusus bagi kesehatan: Tidak ada.
- Risiko bagi kesehatan : Tidak ada.
- Efek samping: Tidak ada.

b. Metode kalender

- Cara penggunaan : menghitung masa subur wanita dan menghindari melakukan hubungan seksual di masa subur.
- Keuntungan : tanpa biaya
- Kelemahan : pasangan sulit untuk bisa mentaati.

2. Metode Kontrasepsi dengan alat / obat

a. Kondom

- Mekanisme: Metode keluarga berencana tradisional, di mana pria mengeluarkan alat kelaminnya (penis) dari vagina sebelum pria mencapai ejakulasi
- Efektivitas: Bila dilakukan secara benar, risiko kehamilan adalah 4 di antara 100 ibu dalam 1 tahun.
- Keuntungan khusus bagi kesehatan: Tidak ada.
- Risiko bagi kesehatan: Tidak ada.
- Efek samping: Tidak ada.

b. Pil KB

a) PIL KB KOMBINASI 1.

- Mekanisme: Pil kombinasi menekan ovulasi, mencegah implantasi, mengentalkan lendir serviks sehingga sulit dilalui oleh sperma, dan mengganggu pergerakan tuba sehingga transportasi telur terganggu. Pil ini diminum setiap hari.
- Efektivitas: Bila digunakan secara benar, risiko kehamilan kurang dari 1 di antara 100 ibu dalam 1 tahun.
- Efek samping: Perubahan pola haid (haid jadi sedikit atau semakin pendek, haid tidak teratur, haid jarang, atau tidak haid), sakit kepala, pusing, mual, nyeri payudara, perubahan berat badan, perubahan suasana perasaan, jerawat (dapat membaik atau memburuk, tapi biasanya membaik), dan peningkatan tekanan darah.

b) PIL HORMON PROGESTIN

- Mekanisme: Minipil menekan sekresi gonadotropin dan sintesis steroid seks di ovarium, endometrium mengalami transformasi lebih awal sehingga implantasi lebih sulit, mengentalkan lendir serviks sehingga menghambat penetrasi sperma, mengubah motilitas tuba sehingga transportasi sperma terganggu. Pil diminum setiap hari.
- Efektivitas: Bila digunakan secara benar, risiko kehamilan kurang dari 1 di antara 100 ibu dalam 1 tahun.
- Keuntungan khusus bagi kesehatan: Tidak ada.
- Risiko bagi kesehatan: Tidak ada.
- Efek samping: Perubahan pola haid (menunda haid lebih lama pada ibu

menyusui, haid tidak teratur, haid memanjang atau sering, haid jarang, atau tidak haid), sakit kepala, pusing, perubahan suasana perasaan, nyeri payudara, nyeri perut, dan mual.

c. Suntikan KB

a) KB SUNTIK KOMBINASI

- Mekanisme: Suntikan kombinasi menekan ovulasi, mengentalkan lendir serviks sehingga penetrasi sperma terganggu, atrofi pada endometrium sehingga implantasi terganggu, dan menghambat transportasi gamet oleh tuba. Suntikan ini diberikan sekali tiap bulan.
- Efektivitas: Bila digunakan secara benar, risiko kehamilan kurang dari 1 diantara 100 ibu dalam 1 tahun.
- Efek samping: Perubahan pola haid (haid jadi sedikit atau semakin pendek, haid tidak teratur, haid memanjang, haid jarang, atau tidak haid), sakit kepala, pusing, nyeri payudara, kenaikan berat badan.

b) SUNTIKAN PROGESTIN

- Mekanisme: Suntikan progestin mencegah ovulasi, mengentalkan lendir serviks sehingga penetrasi sperma terganggu, menjadikan selaput rahim tipis dan atrofi, dan menghambat transportasi gamet oleh tuba. Suntikan diberikan 3 bulan sekali (DMPA).
- Efektivitas: Bila digunakan dengan benar, risiko kehamilan kurang dari 1 di antara 100 ibu dalam 1 tahun. Kesuburan tidak langsung kembali setelah berhenti, biasanya dalam waktu beberapa bulan.
- Keuntungan khusus bagi kesehatan: Mengurangi risiko kanker endometrium dan fibroid uterus. Dapat mengurangi risiko penyakit radang paggul simptomatik dan anemia defisiensi besi. Mengurangi gejala endometriosis dan krisis sel sabit pada ibu dengan anemia sel sabit.
- Risiko bagi kesehatan: Tidak ada. 5. Efek samping: Perubahan pola haid (haid tidak teratur atau memanjang dalam 3 bulan pertama, haid jarang, tidak teratur atau tidak haid dalam 1 tahun), sakit kepala, pusing, kenaikan berat badan, perut kembung atau tidak nyaman, perubahan suasana perasaan, dan penurunan hasrat seksual

d. IUD / Spiral

IUD (intrauterine device) atau juga dikenal sebagai Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR) adalah sebuah tindakan kontrasepsi yang dilakukan dengan memasang alat berbentuk T di dalam rahim untuk mencegah terjadinya

pembuahan.

- Mekanisme: Dalam Rahim AKDR dimasukkan ke dalam uterus. AKDR menghambat (AKDR) kemampuan sperma untuk masuk ke tuba falopii, mempengaruhi fertilisasi sebelum ovum mencapai kavum uteri, mencegah sperma dan ovum bertemu, mencegah implantasi telur dalam uterus.
- Efektivitas: Pada umumnya, risiko kehamilan kurang dari 1 di antara 100 ibu dalam 1 tahun. Efektivitas dapat bertahan lama, hingga 12 tahun.
- Keuntungan khusus bagi kesehatan: Mengurangi risiko kanker endometrium
- Risiko bagi kesehatan: Dapat menyebabkan anemia bila cadangan besi ibu rendah sebelum pemasangan dan AKDR menyebabkan haid yang lebih banyak. Dapat menyebabkan penyakit radang panggul bila ibu sudah terinfeksi klamidia atau gonorea sebelum pemasangan.
- Efek samping: Perubahan pola haid terutama dalam 3-6 bulan pertama (haid memanjang dan banyak, haid tidak teratur, dan nyeri haid).

e. Vasektomi

- Mekanisme: Menghentikan kapasitas reproduksi pria dengan jalan melakukan oklusi vasa deferens sehingga alur transportasi sperma terhambat dan proses fertilisasi tidak terjadi.
- Efektivitas: Bila pria dapat memeriksakan semennya segera setelah vasektomi, risiko kehamilan kurang dari 1 di antara 100 dalam 1 tahun.
- Keuntungan khusus bagi kesehatan: Tidak ada.
- Risiko bagi kesehatan: Nyeri testis atau skrotum (jarang), infeksi di lokasi operasi (sangat jarang), dan hematoma (jarang). Vasektomi tidak memengaruhi hasrat seksual, fungsi seksual pria, ataupun maskulinitasnya.
- Efek samping: Tidak ada

f. Tubektomi.

- Mekanisme: Menutup tuba falopii (mengikat dan memotong atau memasang cincin), sehingga sperma tidak dapat bertemu dengan ovum.
- Efektivitas: Pada umumnya, risiko kehamilan kurang dari 1 di antara 100 dalam 1 tahun.

- Keuntungan khusus bagi kesehatan: Mengurangi risiko penyakit radang panggul. Dapat mengurangi risiko kanker endometrium.
- Risiko bagi kesehatan: Komplikasi bedah dan anestesi.
- Efek samping: Tidak ada.