

LAMPIRAN

Lampiran 1

Table 2.1

Protap plasenta previa RSUD SEKARWANGI KABUPATEN SUKABUMI
2019-2020.

1. Pengertian (Definisi)	Plasenta yang letaknya tidak normal sehingga menutupi sebagian atau seluruh ostium uteri internum
2. Anamnesis	<ul style="list-style-type: none">• Perdarahan pervaginam• Tidak disertai rasa sakit
3. Pemeriksaan fisik	<ul style="list-style-type: none">• Status generalis• Status obstetrik
4. Kriteria Diagnosis	<ol style="list-style-type: none">1. Perdarahan dari jalan lahir berulang tanpa disertai rasa nyeri2. Dapat disertai atau tanpa adanya kontraksi3. Pada pemeriksaan luar biasanya bagian terendah janin belum masuk pintu atas panggul atau ada kelainan letak4. Pemeriksaan spekulum darah berasal dari ostium uteri eksternum
5. Diagnosis kerja	Plasenta previa
6. Diagnosis banding	Robekan jalan lahir, polip, serviks, erosi portio

7. Pemeriksaan penunjang

- Pemeriksaan laboratorium : golongan darah, kadar haemoglobin, hematokrit, waktu perdarahan dan waktu pembekuan, trombosit, ureum, creatinin, HbSag, HIV, sifilis.
- Pemeriksaan USG untuk mengetahui jenis plasenta previa dan tafsiran berat badan janin

8. Tatalaksana

1. Keadaan umum ibu dan janin baik
2. Perdarahan sedikit
3. Usia kehamilan <37 minggu atau tafsiran berat badan janin <2500 gram
4. Pasang infus, tirah baring
5. Bila ada kontraksi premature bisa diberikan tokolitik
6. Pemantauan kesejahteraan janin dengan USG dan KTG setiap minggu

Persalinan pervaginam

1. Dilakukan pada plasenta letak rendah, plasenta previa lateralis di anterior (dengan anak letak kepala) diagnosis ditegakkan dengan melakukan pemeriksaan USG, perabaan forniks atau pemeriksaan dalam
-

	<p>di kamar operasi tergantung indikasi</p> <p>2. Dilakukan oksitosin drip disertai pemecahan ketuban</p> <p>Persalinan per abdominal dilakukan dengan keadaan:</p> <p>1. Plasenta previa dengan perdarahan banyak</p> <p>2. Plasenta previa totalis</p>
9. Penyulit	Syok hipovolemik, gagal ginjal, koagulasi, intravaskuler diseminata, kematian.
10. Edukasi (<i>Hospital Health Promotion</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Kemungkinan transfusi, efek perdarahan terhadap kehamilan • Dilakukan informed consent pada setiap aspek tindakan, baik diagnostik maupun tarapeutik kecuali bila keadaan sudah sangat mengancam jiwa
11. Indikator medis	-
12. Lama perawatan	-
13. Prognosis	Dubia ad bonam
14. Penelaah kritis	<p>1. dr. Hendrawan Dwijanto, SpOG</p> <p>2. dr. Nilakusuma, SpOG</p>
15. Konsultasi	KSM Anak
16. Kepustakaan	1. PNPk dan PPK POGI

Lampiran 2

Kunjungan rumah

Hari/tanggal : Sabtu, 19 maret 2022

Tempat pengkajian : Rumah pasien

Waktu : Pukul 14.00 WIB

Nama pengkaji : Ardana Al Fitra

A. Data Subjektif

Ibu mengatakan tidak ada keluhan apapun, ibu sudah merasa sehat dan tidak tanda-tanda bahaya masa nifas

B. Data Objektif

1. Pemeriksaan umum

- a) Keadaan umum : Baik
- b) Kesadaran : Composmentis
- c) BB : 72 gram
- d) TB : 161 cm
- e) IMT : 27
- f) LILA : 28

2. Tanda-tanda vital

- a) Tekanan darah: 110/80 mmhg
- b) Nadi : 82x/menit
- c) Suhu : 36,6°c
- d) Respirasi : 20x/menit

3. Pemeriksaan fisik

- a) Wajah : Tidak pucat dan tidak ada oedema pada wajah
- b) Mata : Konjungtiva merah muda, sklera putih
- c) Bibir dan mulut : Bibir berwarna merah segar dan tidak pucat, lidah dan gusi berwarna merah muda, mulut tidak ada stomatitis, dan gigi tidak ada carries
- d) Leher : Tidak ada pembesaran kelenjar tiroid dan pembuluh limfe, dan tidak ada peninggian vena jugularis

- e) Payudara : Kedua payudara simetris, puting susu menonjol, tidak ada massa ataupun benjolan, tidak ada nyeri tekan, terdapat pengeluaran ASI
- f) Abdomen : terdapat luka bekas operasi, benang jahit sudah tidak ada dan keadaan luka kering
Kandung kemih : Kosong
- g) Genitalia : Tidak ada oedema pada labia mayora dan minora, tidak ada varices pada vulva dan vagina, tidak ada pembesaran kelenjar bartholini dan terdapat lochea alba
- h) Anus : Tidak ada haemoroid
- i) Ekstremitas : Atas : kuku tangan kanan dan kiri tidak pucat dan tidak ada oedema, Bawah : kuku kaki kanan dan kiri tidak pucat dan tidak ada oedema, tidak ada oedema, tidak ada varices pada kaki, refleks patella (+)

C. Analisa

Ny. R usia 25 tahun P1A0 post partum 3 minggu dengan riwayat plasenta previa parsial dalam keadaan baik

D. Penatalaksanaan

1. Memberitahu ibu hasil pemeriksaan dalam keadaan baik
Tekanan darah: 110/80 mmhg
Nadi : 82x/menit
Suhu : 36,6°c
Respirasi : 20x/menit
2. Melakukan pendidikan kesehatan tentang kontrasepsi pasca post sc sangat disarankan ibu menggunakan kb untuk menjarangkan kehamilan dan dianjurkan ibu menggunakan kb pada 40 hari pasca post sc dengan hasil ibu mau mendengarkan kb yang sangat disarankan yaitu seperti kb suntik, kb IUD, kb implant.

Lampiran 3

SATUAN ACARA PENYULUHAN

PERAWATAN BAYI

Pokok Bahasan	: Post Natal Care
Sub Pokok Bahasan	: Perawatan Bayi
Sasaran	: Ny. R dan keluarga
Penyaji	: Ardana Al Fitra
Waktu	: 15.00 WIB
Hari/Tanggal	: Sabtu, 19 Maret 2022
Tempat	: Nagrak, Sukabumi

1. Tujuan instruksional umum :

Setelah mengikuti proses penyuluhan selama 20 menit. Pasien Ibu Post Partum, mampu mengetahui perawatan bayi yang dibutuhkannya selama masa nifas. Sehingga mampu mempertahankan kesehatan pada diri dan bayinya.

2. Tujuan instruksional khusus:

Setelah mendapatkan penyuluhan selama 20 menit peserta penyuluhan diharapkan dapat :

- a. Menjelaskan Pengertian perawatan bayi Pada Ibu Nifas
- b. Menjelaskan cara menyusui bayi
- c. Menjelaskan memandikan bayi

3. Metode

Ceramah

Tanya jawab

4. Media Penyuluhan

Leaflet

Materi SAP

5. Materi Penyuluhan

Terlampir

6. Kegiatan

NO	WAKTU	KEGIATAN PENYULUH	KEGIATAN PESERTA
1	2 Menit	Pembukaan: Salam pembuka Memperkenalkan diri Menjelaskan tujuan dari penyuluhan. Melakukan kontrak waktu dan bahasa.	Menjawab salam Mendengarkan dan memperhatikan Mendengarkan dan memperhatikan
2	10 Menit	Pelaksanaan : Menjelaskan tentang Pengertian perawatan bayi	Mendengarkan dan memperhatikan
3	2 Menit	Evaluasi :	Menjawab

		Menanyakan pada peserta penyuluhan tentang materi yang diberikan	
4	1 Menit	Penutup : Menyimpulkan materi penyuluhan Mengucapkan terima kasih dilanjutkan salam penutup	Mendengarkan dan menjawab salam

7. Evaluasi

Untuk mengetahui sejauh mana pemahaman sasaran setelah diberikan penyuluhan selama 15 menit diberikan pertanyaan melalui sesi tanya jawab :

1. Seberapa pentingnya kebutuhan gizi dan nutrisi pada masa nifas?
2. Sebutkan apa saja tujuan dari kebutuhan gizi dan nutrisi masa nifas?

Hasil

Ibu dapat menjawab pertanyaan yang diberikan

LAMPIRAN MATERI

Bayi yang baru lahir tidak perlu mandi setiap hari cukup 3-4 kali dalam seminggu. Namun saat menggantikan popok bayi, tubuhnya juga ikut dibersihkan menggunakan handuk kecil atau waslap.

Alasan di balik bayi baru lahir tidak perlu mandi terlalu sering karena bisa membuat kulit bayi kering. Kondisi kulit yang terlalu kering ini bisa membuat bayi tidak nyaman karena kulitnya masih sangat sensitif.

Salah satu masalah yang sering timbul pada bayi yaitu ruam popok. Usahakan popok bayi tetap bersih dan kering. Gunakan air hangat dan kapas yang halus ketika membersihkan bokongnya lalu keringkan dengan handuk yang lembut.

1. Berikut cara memandikan bayi baru lahir:
 - a. Baringkan bayi di atas matras
 - b. Bersihkan mulai dari bagian kepala bayi
 - c. Perhatikan saat membersihkan kelopak mata bayi
 - d. Bersihkan setiap lipatan tubuh bayi
 - e. Membersihkan area mulut bayi
 - f. Membersihkan tubuh bayi dengan menggunakan tisu basah yang mengandung alkohol tidak disarankan, karena dapat memicu iritasi kulit.

2. Merawat Tali Pusat
 - a. Selalu mencuci tangan sebelum melakukan perawatan tali pusat
 - b. Biarkan tali pusat dalam keadaan terbuka dan selalu dalam keadaan kering
 - c. Saat mandi, bersihkan tali pusat dengan sabun. Setelah selesai keringkan dengan handuk lembut atau cukup diangin-anginkan
 - d. Saat ini tidak dianjurkan lagi membungkus tali pusat dengan kassa steril yang dibasahi alkohol 70%
 - e. Bila tali pusat sudah lepas (puput), oleskan bekas pangkalnya dengan betadine solution selama masih tampak basah dengan menggunakan cotton bud

3. Merawat Alat Kelamin
 - a. Perhatikan kebersihan pada lipatan paha, jaga agar tetap kering dan jangan menggunakan bedak
 - b. Cara membersihkan alat kelamin perempuan adalah dimulai dari depan (vagina) ke arah belakang (anus)
 - c. Cara membersihkan alat kelamin laki-laki adalah dengan membersihkan bagian buah zakarnya dan ujung penisnya

4. Pemberian minum
 - a. ASI adalah makanan/nutrisi terbaik untuk bayi
 - b. Minggu-minggu pertama, ibu mungkin perlu menyusui bayi tiap 2-3 jam
 - c. Ibu tidak mengatur waktu menyusui karena yang terbaik adalah menyusui sesuai dengan kebutuhan bayi. Ketika tangisan laparnya mulai terdengar, segera susui bayi
 - d. Sendawakan bayi setiap selesai minum dengan cara menepuk-nepuk punggung bayi dengan lembut
 - e. Sesuai anjuran WHO, berikan ASI Eksklusif hingga bayi berusia 6 bulan

5. Menjemur bayi
 - a. Bila perlu, jemurlah bayi pada pagi hari antara pukul 07.00 WIB s/d 08.00 WIB selama 15-30 menit, dengan posisi bayi terlentang dan tengkurap
 - b. Bukalah baju bayi dan pakaian popok yang minim
 - c. Hindari mata dari sinar matahari langsung
 - d. Ganti posisi setiap 15 menit
 - e. Hindari polusi

Lampiran 4

SATUAN ACARA PENYULUHAN KELUARGA BERENCANA

Pokok Bahasan : Keluarga Berencana

Sub Pokok Bahasan : KB

Sasaran : Ny. R dan keluarga

Penyaji : Ardana Al Fitra

Waktu : 15.00 WIB

Hari/Tanggal : Sabtu, 05 Maret 2022

Tempat : CND (Cut Nyak Dien). RSUD Sekarwangi

1. Tujuan Umum

Ibu mengetahui macam-macam metode kontrasepsi yang dapat digunakan pasangan usia subur.

2. Tujuan Khusus

- 1) Ibu mengetahui pengertian KB
- 2) Ibu mengetahui manfaat KB
- 3) Ibu mengetahui macam-macam metode alat kontrasepsi.

3. Materi

Keluarga Berencana

4. Metode

Ceramah dan tanya jawab

5. Media

Leaflet

6. Kegiatan

No	Tahap	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
----	-------	-------	---------------------	------------------

1.	Pembukaan	5 Menit	<ul style="list-style-type: none"> - Mengucapkan salam - menyampaikan topik dan tujuan yang akan di capai 	<ul style="list-style-type: none"> - menjawab salam - mendengarkan atau memperhatikan
2.	Penyajian	20 Menit	<ul style="list-style-type: none"> - Menjelaskan tentang pengertian KB - Menjelaskan manfaat KB - Menjelaskan tentang macam-macam metode KB - Tanya jawab 	<ul style="list-style-type: none"> - Mendengarkan dan memperhatikan. - Peserta bertanya
3.	Penutup	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> - merangkum materi yang dijelaskan bersama peserta - menutup dengan mengucapkan terimakasih - memberi salam 	<ul style="list-style-type: none"> - merespon dan merangkum materi bersama - merespon - menjawab salam

7. Evaluasi

- a. Ibu dapat menjelaskan kembali pengertian KB dan manfaat KB.
- b. Ibu dapat menyebutkan macam-macam metode kontrasepsi untuk ibu menyusui.
- c. Ibu dapat menyebutkan beberapa keuntungan pemakaian alat kontrasepsi.

- d. Ibu dapat memilih atau menentukan metode kontrasepsi yang biasa cocok bagi dirinya

Lampiran Materi

A. 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.

B. MANFAAT KELUARGA BERENCANA

1. Perbaikan kesehatan badan ibu
2. Adanya waktu yang cukup untuk mengasuh anak-anak, beristirahat, dan menikmati waktu luang serta melakukan kegiatan-kegiatan lain.
3. Perkembangan fisik, mental dan sosial anak lebih sempurna.
4. Perencanaan kesempatan pendidikan yang lebih baik.

C. MACAM-MACAM METODE KONTRASEPSI

1. Metode Amenore Laktasi (MAL) adalah kontrasepsi yang mengandalkan pemberian air susu ibu (ASI). MAL sebagai kontrasepsi bila:
 - a. Menyusui secara penuh
 - b. Belum haid
 - c. Umur bayi kurang dari 6 bulan

Cara kerja: Penundaan/penekanan ovulasi.

Keuntungan kontrasepsi:

- a. Efektivitas tinggi
- b. Tidak mengganggu senggama
- c. Tidak ada efek samping secara sistemik
- d. Tidak perlu obat atau alat

- e. Tanpa biaya

Keterbatasan:

- a. Perlu persiapan sejak perawatan kehamilan agar segera menyusui dalam 30 menit pasca persalinan.
- b. Tidak melindungi terhadap IMS.

Cara pemakaian:

- a. Bayi disusui menurut kebutuhan bayi (ngeksel).
- b. Biarkan bayi menghisap sampai melepaskan sendiri hisapannya.
- c. Susui bayi anda juga pada malam hari, karena menyusui pada waktu malam membantu mempertahankan kecukupan kebutuhan ASI.
- d. Bayi terus disusukan walau ibu atau bayi sedang sakit.
- e. Ketika mendapat haid pertanda ibu sudah subur kembali dan harus segera mulai metode KB lainnya.

2. PIL

Cocok untuk ibu menyusui, tidak menurunkan produksi ASI, dapat digunakan sebagai kontrasepsi darurat. Efek samping: gangguan perdarahan (perdarahan bercak atau perdarahan tidak teratur)

Cara kerja:

- a. Menekan ovulasi.
- b. Rahim tidak bisa menerima hasil pembuahan.
- c. Mengentalkan lendir servik.
- d. Mengganggu transportasi sperma.

Keuntungan:

- a. Tidak mengganggu hubungan seksual.
- b. Tidak mempengaruhi ASI.
- c. Kesuburan cepat kembali.
- d. Dapat dihentikan setiap saat.

Keterbatasan:

- a. Mengganggu siklus haid.
- b. Peningkatan atau penurunan berat badan.

- c. Harus digunakan setiap hari dan pada waktu yang sama.
- d. Bila lupa 1 pil saja kegagalan menjadi lebih besar.
- e. Payudara menjadi tegang, mual, pusing, jerawat.

Cara pemakaian:

- a. Mulai hari pertama sampai hari kelima siklus haid.
- b. Diminum setiap hari pada saat yang sama.
- c. Bila lupa 1 atau 2 pil minumlah segera pil yang terlupa dan gunakan metode pelindung sampai akhir bulan.
- d. Bila tidak haid, mulailah paket baru 1 hari setelah paket terakhir.

3. Suntik Progestin

Sangat efektif dan aman. Dapat dipakai oleh semua perempuan dalam usia reproduksi. Kembalinya kesuburan lebih lambat, rata-rata 4 bulan. Cocok untuk masa menyusui, karena tidak menekan produksi ASI.

Cara kerja :

- a. Mencegah ovulasi.
- b. Mengentalkan lendir servik.
- c. Menghambat transportasi sperma.

Keuntungan :

- a. Sangat efektif
- b. Tidak berpengaruh pada hubungan suami istri
- c. Dapat digunakan oleh perempuan usia lebih dari 35 tahun sampai premenopause
- d. Tidak mengandung estrogen sehingga tidak berdampak serius terhadap
- e. Penyakit jantung dan gangguan pembekuan darah

Keterbatasan :

- a. Gangguan siklus haid
- b. Tidak dapat dihentikan sewaktu-waktu sebelum suntikan berikutnya

c. Pada penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan kekeringan pada vagina, menurunkan libido, gangguan emosi (jarang), sakit kepala, jerawat

Cara pemakaian :

- a. Setiap saat selama siklus haid, asal tidak sedang hamil
- b. Mulai hari pertama sampai hari ke tujuh siklus haid
- c. Selama 7 hari setelah suntikan pertama tidak boleh melakukan hubungan seksual
- d. Kontrasepsi suntikan DMPA diberikan setiap 3 bulan dengan cara disuntik IM dalam didaerah pantat. suntikan diberikan setiap 90 hari

Lampiran 5

SATUAN ACARA PENYULUHAN KEBUTUHAN GIZI DAN NUTRISI MASA NIFAS

Pokok Bahasan	: Post Natal Care (PNC)
Sub Pokok Bahasan	: Kebutuhan Gizi dan Nutrisi Masa Nifas
Sasaran	: Ibu Nifas
Tempat	: RSUD Sekarwangi
Waktu	: Sabtu, 05 Maret 2022
Pemateri	: Ardana Al Fitra / 3A / P17324219007

8. Tujuan instruksional umum :

Setelah mengikuti proses penyuluhan selama 20 menit. Pasien Ibu Post Partum, mampu mengetahui kebutuhan nutrisi yang dibutuhkannya selama masa nifas. Sehingga mampu mempertahankan kesehatan pada diri dan bayinya.

9. Tujuan instruksional khusus:

Setelah mendapatkan penyuluhan selama 20 menit peserta penyuluhan diharapkan dapat :

- a. Menjelaskan Pengertian Nutrisi Pada Ibu Nifas
- b. Menjelaskan Tujuan Pemberian Nutrisi Tepat pada Ibu Nifas
- c. Menjelaskan Nutrisi yang dibutuhkan Ibu Nifas
- d. Menjelaskan Menu Makanan Seimbang

10. Metode

Ceramah

Tanya jawab

11. Media Penyuluhan

Leaflet

Materi SAP

12. Materi Penyuluhan

Terlampir

13. Kegiatan

NO	WAKTU	KEGIATAN PENYULUH	KEGIATAN PESERTA
1	2 Menit	Pembukaan: Salam pembuka Memperkenalkan diri Menjelaskan tujuan dari penyuluhan. Melakukan kontrak waktu dan bahasa.	Menjawab salam Mendengarkan dan memperhatikan Mendengarkan dan memperhatikan
2	10 Menit	Pelaksanaan : Menjelaskan tentang Pengertian Nutrisi Pada Ibu Nifas Tujuan Pemberian Nutrisi Tepat pada Ibu Nifas Nutrisi yang dibutuhkan Ibu Nifas. Menjelaskan Menu Makanan Seimbang	Mendengarkan dan memperhatikan
3	2 Menit	Evaluasi :	Menjawab

		Menanyakan pada peserta penyuluhan tentang materi yang diberikan	
4	1 Menit	Penutup : Menyimpulkan materi penyuluhan Mengucapkan terima kasih dilanjutkan salam penutup	Mendengarkan dan menjawab salam

14. Evaluasi

Untuk mengetahui sejauh mana pemahaman sasaran setelah diberikan penyuluhan selama 15 menit diberikan pertanyaan melalui sesi tanya jawab :

3. Seberapa pentingnya kebutuhan gizi dan nutrisi pada masa nifas?
4. Sebutkan apa saja tujuan dari kebutuhan gizi dan nutrisi masa nifas?

Hasil

Ibu dapat menjawab pertanyaan yang diberikan

LAMPIRAN MATERI

1. Gizi pada Ibu Nifas

Masa nifas atau masa menyusui adalah masa yang sangat penting, hal ini dikarenakan setelah ibu melahirkan akan memerlukan waktu untuk memulihkan kembali kondisinya dan mempersiapkan ASI sebagai makanan pokok untuk bayinya. Oleh karena itu diperlukan gizi atau nutrisi yang dapat memenuhi kebutuhannya. Nutrisi atau gizi adalah zat yang diperlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolismenya. Kebutuhan gizi pada masa nifas terutama bila menyusui akan meningkat 25 %, karena berguna untuk proses kesembuhan karena sehabis melahirkan dan untuk memproduksi air susu yang cukup untuk menyehatkan bayi. Ibu nifas memerlukan diet untuk mempertahankan tubuh terhadap infeksi, mencegah konstipasi, dan memulai proses pemberian ASI eksklusif. Asupan kalori perhari ditingkatkan sampai 2700 kalori. Asupan cairan perhari ditingkatkan sampai 3000 ml (susu 1000

ml). Suplemen zat besi dapat diberikan pada ibu nifas selama 4 minggu pertama setelah kelahiran.

2. Tujuan Pemberian Nutrisi Tepat pada Ibu Nifas

- a. Untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bagi ibu dan bayi.
- b. Untuk mencegah terjadinya penyakit anemia malnutrisi pada ibu post partum.
- c. Untuk menunjang tumbuh kembang bayi.
- d. Untuk memproduksi ASI yang banyak

3. Kebutuhan Gizi dan Nutrisi pada Ibu Nifas

Ibu nifas dianjurkan untuk memenuhi kebutuhan akan gizi sebagai berikut:

- a. Mengonsumsi makanan tambahan, kurang lebih 500 kalori tiap hari.
- b. Makan dengan diet gizi seimbang untuk memenuhi kebutuhan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.
- c. Minum sedikitnya 3 liter setiap hari (anjurkan ibu minum setiap kali menyusui).
- d. Mengonsumsi tablet besi selama 40 hari post partum (Pil zat besi (sulfas/glukonas ferrosus) untuk menambah zat gizi.
- e. Mengonsumsi vitamin A 200.000 intra unit, agar bisa memberikan vitamin A kepada anaknya melalui ASI (Air Susu Ibu)-nya.
- f. Makan makanan yang tidak merangsang, baik secara termis, mekanis atau kimia untuk menjaga kelancaran pencernaan.
- g. Batasi makanan yang berbau keras (tidak terlalu asin, pedas atau berlemak, tidak mengandung nikotin serta bahan pengawet atau pewarna).
- h. Gunakan bahan makanan yang dapat merangsang produksi ASI, misalnya sayuran hijau.

Zat-zat yang dibutuhkan ibu pasca persalinan antara lain:

- a. Kalori

Kebutuhan kalori pada masa menyusui sekitar 400-500 kalori. Wanita dewasa memerlukan 1800 kalori per hari. Sebaiknya ibu nifas jangan mengurangi kebutuhan kalori, karena akan mengganggu proses metabolisme tubuh dan menyebabkan ASI rusak.

b. Protein

Kebutuhan protein yang dibutuhkan adalah 3 porsi per hari. Satu protein setara dengan tiga gelas susu, dua butir telur, lima putih telur, 120 gram keju, 1 gelas yoghurt, 120-140 gram ikan/daging/unggas, 200-240 gram tahu atau 5-6 sendok selai kacang.

c. Kalsium dan vitamin D

Kalsium dan vitamin D berguna untuk pembentukan tulang dan gigi. Kebutuhan kalsium dan vitamin D didapat dari minum susu rendah kalori atau berjemur di pagi hari. Konsumsi kalsium pada masa menyusui meningkat menjadi 5 porsi per hari. Satu setara dengan 50-60 gram keju, satu cangkir susu krim, 160 gram ikan salmon, 120 gram ikan sarden, atau 280 gram tahu kalsium.

d. Magnesium

Magnesium dibutuhkan sel tubuh untuk membantu gerak otot, fungsi syaraf dan memperkuat tulang. Kebutuhan magnesium didapat pada gandum dan kacang-kacangan.5. Sayuran hijau dan buah Kebutuhan yang diperlukan sedikitnya tiga porsi sehari. satu porsi setara dengan 1/8 semangka, 1/4 mangga, cangkir brokoli, wortel, -1/2 cangkir sayuran hijau yang telah dimasak, satu tomat.

e. Karbohidrat

Selama menyusui, kebutuhan karbohidrat kompleks diperlukan enam porsi per hari. Satu porsi setara dengan cangkir nasi, cangkir jagung pipil, satu porsi sereal, satu iris roti dari bijian utuh, kue muffin dari bijian utuh, 2-6 biskuit kering atau crackers, cangkir kacang-kacangan, 2/3 cangkir kacang koro, atau 40 gram mi/pasta dari bijian utuh.

f. Lemak

Rata-rata kebutuhan lemak dewasa adalah 41/2 porsi lemak (14 gram per porsi) perharinya. Satu porsi lemak sama dengan 80 gram keju, tiga sendok makan kacang tanah atau kenari, empat sendok makan krim, secangkir es krim, buah alpukat, dua sendok makan selai kacang, 120-140 gram daging tanpa lemak, sembilan kentang goreng, dua iris cake, satu sendok makan mayones atau mentega, atau dua sendok makan saus salad.

g. Garam

Selama periode nifas, hindari konsumsi garam berlebihan. Hindari makanan asin seperti kacang asin, keripik kentang atau acar.

h. Cairan

Konsumsi cairan sebanyak 8 gelas per hari. Minum sedikitnya 3 liter tiap hari. Kebutuhan akan cairan diperoleh dari air putih, sari buah, susu dan sup.

i. Vitamin

Kebutuhan vitamin selama menyusui sangat dibutuhkan. Vitamin yang diperlukan antara lain:

- Vitamin A yang berguna bagi kesehatan kulit, kelenjar serta mata. Vitamin A terdapat dalam telur, hati dan keju. Jumlah yang dibutuhkan adalah 1,300 mcg.
- Vitamin B6 membantu penyerapan protein dan meningkatkan fungsi syaraf. Asupan vitamin B6 sebanyak 2,0 mg per hari. Vitamin B6 dapat ditemui di daging, hati, padi-padian, kacang polong dan kentang.
- Vitamin E berfungsi sebagai antioksidan, meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh. Terdapat dalam makanan berserat, kacang-kacangan, minyak nabati dan gandum.
- Zinc (Seng) Berfungsi untuk kekebalan tubuh, penyembuhan luka dan pertumbuhan. Kebutuhan Zinc didapat dalam daging, telur dan gandum. Enzim dalam pencernaan dan metabolisme memerlukan seng. Kebutuhan seng setiap hari sekitar 12 mg. Sumber seng terdapat pada seafood, hati dan daging.

Makanan yang dikonsumsi ibu nifas harus mengandung zat gizi sebagai berikut :

a. Sumber tenaga (energi)

Untuk pembakaran tubuh, pembentukan jaringan baru, penghemat protein (jika sumber tenaga kurang, protein dapat digunakan sebagai cadangan untuk memenuhi kebutuhan energi). Zat gizi sebagai sumber karbohidrat terdiri dari beras, sagu, jagung, tepung terigu dan ubi. Sedangkan zat lemak dapat diperoleh dari hewani(lemak,mentega,keju) dan nabati (kelapa,sawit, minyak sayur, minyak kepala dan margarine).

b. Sumber pembangun (protein)

Protein diperlukan untuk pertumbuhan dan penggantian sel-sel yang rusak atau mati. Protein dari makanan harus diubah menjadi asam amino sebelum diserap oleh sel mukosa usus dan dibawa ke hati melalui pembuluh darah vena porta. Sumber protein dapat diperoleh dari protein

hewani (ikan, udang, kerang, kepiting, daging ayam, hati, telur, susu dan keju) dan protein nabati (kacang tanah, kacang merah, kacang hijau, kedelai, tahu dan tempe). Sumber protein terlengkap terdapat dalam susu, telur, keju, ketiga makanan tersebut juga mengandung zat kapur, zat besi dan vitamin B.

c. Sumber pengatur dan pelindung (Mineral, vitamin dan air)

Unsur-unsur tersebut digunakan untuk melindungi tubuh dari serangan penyakit dan pengatur kelancaran metabolisme dalam tubuh. Ibu menyusui minum air sedikinya 3 liter setiap hari (anjurkan ibu untuk minum setiap kali habis menyusui). Sumber zat pengatur diperoleh dari semua jenis sayuran dan buah-buahan segar.

Lampiran 6

SATUAN ACARA PENYULUHAN PENDIDIKAN KESEHATAN

Pokok Bahasan : Nifas
Sub Pokok Bahasan : Tanda Bahaya Masa Nifas
Sasaran : Ny. R dan Keluarga
Tempat : RSUD Sekarwangi
Waktu : Sabtu, 05 Maret 2022
Pemateri : Ardana Al Fitra

I. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Ibu mengetahui pentingnya mengenai tanda bahaya masa nifas.

II. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah diberikan pengajaran/penyuluhan diharapkan sasaran mengerti tentang tanda bahaya masa nifas.

III. Metode

Metode yang digunakan adalah diskusi dan tanya jawab

IV. Media Penyuluhan

Buku KIA

V. Materi Penyuluhan

Terlampir

VI. Kegiatan

No	Kegiatan	Uraian Kegiatan	
		Penyuluh	Peserta

1	Pembukaan 2 Menit	a. Mengucapkan salam. b. Menyampaikan tujuan penyuluhan / pengajaran	a. Menjawab salam. b. Mendengarkan
2	Penyuluhan 5 Menit	a. Menanyakan kepada peserta pengetahuan tentang masa nifas dan pengertian tanda bahaya masa nifas b. Memberi reinforcement atas kemauan peserta menyampaikan pengetahuannya terhadap tanda bahaya masa nifas c. Memberikan penjelasan tentang tanda bahaya masa nifas	a. Menyimak penjelasan. b. Peserta mendengarkan dan menjawab c. Peserta menyimak
3.	Penutup 3 Menit	a. Melakukan evaluasi b. Menyimpulkan materi penyuluhan c. Mengucapkan salam	a. Menjawab pertanyaan b. Menyimak kesimpulan. c. Menjawab salam.

VII. Evaluasi

Untuk mengetahui sejauh mana pemahaman sasaran setelah diberikan penyuluhan tanda bahaya masa nifas selama 10 menit diberikan pertanyaan : Sebutkan apa saja tanda bahaya masa nifas?

VIII. Sumber Referensi

1. Kementerian Kesehatan R. Buku KIA Kesehatan Ibu dan Anak [Internet]. Kementerian kesehatan RI. 2020. Available from: <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/061918-sosialisasi-buku-kia-edisi-revisi-tahun-2020>
2. Wahyuningsih Puji H. ASUHAN KEBIDANAN NIFAS DAN MENYUSUI. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018. 286 p.

Lampiran materi

A. Pengertian Tanda Bahaya Masa Nifas

Tanda-tanda bahaya masa nifas adalah suatu tanda yang abnormal yang mengindikasikan adanya bahaya atau komplikasi yang dapat terjadi selama masa nifas, apabila tidak dilaporkan atau tidak terdeteksi bisa menyebabkan kematian ibu.

B. Tanda-Tanda Bahaya Nifas

1. Perdarahan Lewat Jalan Lahir

Perdarahan lebih dari 500-600 ml dalam masa 24 jam setelah anak lahir, atau perdarahan dengan volume sebarangpun tetapi terjadi perubahan keadaan umum ibu dan tanda-tanda vital sudah menunjukkan analisa adanya perdarahan. Penyebab utama adalah atonia uteri, retensio placenta, sisa placenta dan robekan jalan lahir. Terbanyak dalam 2 jam pertama.

2. Demam Lebih dari 2 Hari

Beberapa bakteri dapat menyebabkan infeksi setelah persalinan. Infeksi pada kemaluan merupakan komplikasi masa nifas. Gejala umum infeksi berupa suhu badan panas, malaise, denyut nadi cepat.

3. Keluar Cairan Berbau dari Jalan Lahir

Lochea adalah cairan yang dikeluarkan uterus melalui vagina dalam masa nifas sifat lochea alkalis, jumlah lebih banyak dari pengeluaran darah dan lendir waktu menstruasi dan berbau anyir. Infeksi jalan lahir, membuat kontraksi uterus kurang baik sehingga lebih lama mengeluarkan lochea dan lochea berbau anyir atau amis.

4. Payudara Bengkak, Merah Disertai Rasa Sakit

Keadaan ini dapat disebabkan oleh payudara yang tidak disusu secara adekuat, putting susu yang lecet, BH yang terlalu ketat, ibu dengan diet yang kurang baik, kurang istirahat, serta anemia.

5. Bengkak di Wajah, Tangan dan Kaki atau Sakit Kepala dan Kejang-Kejang

Pembengkakan dapat terjadi karena keadaan edema yang merupakan tanda klinis adanya preeklampsia/eklampsia. pusing

merupakan tanda-tanda bahaya pada nifas. Sakit kepala bisa disebabkan oleh tekanan darah tinggi (Sistol ≥ 140 mmHg dan distolnya ≥ 90 mmHg). Sakit kepala yang berlebihan juga perlu diwaspadai adanya keadaan preeklamsi/eklamsi postpartum, atau keadaan hipertensi esensial. Pusing dan lemas yang berlebihan dapat juga disebabkan oleh anemia bila kadar haemoglobin < 10 gr%. Lemas yang berlebihan juga merupakan tanda-tanda bahaya, dimana keadaan lemas dapat disebabkan oleh kurangnya istirahat dan kurangnya asupan kalori sehingga ibu kelihatan pucat, tekanan darah rendah.

6. Ibu Terlihat Sedih, Murung dan Menangis Tanpa Sebab (Depresi)

Tanda-tanda awal depresi postpartum meliputi kecemasan dan kekhawatiran terhadap bayi. Perasaan tidak mampu melakukan koping dan perasaan tertekan dengan tuntutan menjadi ibu dan memiliki bayi baru lahir, hal ini dapat menyebabkan gangguan tidur. Biasanya muncul perasaan sedih, tidak mampu, tidak berharga, kehilangan nafsu makan, harga diri rendah, serta menurunnya suasana hati secara terus-menerus, serta hilangnya kegembiraan dan spontanitas.

Lampiran 7

PERSETUJUAN PASIEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : IKPA MUHAMMAD
Usia : 27
Hubungan dengan pasien : suami/ ayah/ ibu*
Alamat : GRIYA TAMAN LESTARI Blok BA, No 15

Setelah mendapatkan penjelasan, menyatakan setuju/ bersedia untuk menerima asuhan kebidanan sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan sehubungan dengan permasalahan kesehatan ibu/ anak yang dialami oleh anak/ istri saya berikut ini:

Nama : REVINA DEWI SUSANTO
Usia : 25 TAHUN
Alamat : GRIYA TAMAN LESTARI Blok BA, No 15
Diagnosa : Plasenta previa.

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

08777657 4647

Bogor, 2 Mei 2022


(..... IKPA))

PERSETUJUAN PEMBIMBING LAHAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : DEPI SARI PASIFIK
NIP : 19761026 2005 01 2006
Jabatan : Preseptor
Institusi : RSUP Sekeloa

Menyatakan telah memberikan persetujuan kepada:

Nama Mahasiswa : Ardana Al fitra
NIM : 01922419007

Untuk memberikan asuhan kebidanan sebagai bagian dari penyusunan Laporan Tugas Akhir kepada pasien berikut ini:

Nama Pasien : Ny. Rurina Dewi Susanto
Usia : 25 tahun
Alamat : Griya taman lestari
Diagnosa : Plasenta Previa

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bogor, 01 Maret 2022


DEPI SARI PASIFIK
(Depi Sari Pasifik)

Lampiran 8



Lampiran 9

