

SATUAN ACARA PENYULUHAN
(SAP)

Pokok bahasan	: Personal Hygine
Sub pokok bahasan	: Penkes personal hygiene dan Macam Kontrasepsi
Hari/tanggal	: Senin, 28 maret 2022
Waktu	: 30 menit
Tempat	: RSUD Sekarwangi

I . Tujuan

a. Tujuan Umum :

Ibu dapat memahami tentang pentingnya menjaga personal hygiene dan macam-macam alat kontrasepsi

b. Tujuan Khusus

Setelah mendapatkan konseling diharapkan ibu mampu :

1. Menyebutkan pengertian personal hygiene dan macam-macam alat kontrasepsi

2. Menyebutkan keuntungan dan kerugian KB
3. Menyebutkan Manfaat KB
4. Menyebutkan tujuan personal hygiene
5. Menyebutkan faktor yang mempengaruhi personal hygiene
6. Menyebutkan dampak yang timbul pada masalah personal hygiene
7. Menyebutkan jenis-jenis personal hygiene

II. Materi

1. Pengertian personal hygiene dan macam macam KB
2. Tujuan personal hygiene
3. Manfaat KB
4. Keuntungan dan kerugian KB
5. Faktor yang mempengaruhi personal hygiene
6. Dampak yang timbul pada masalah personal hygiene
7. Jenis-jenis personal hygiene

III. Metode

1. Ceramah
2. Tanya jawab

IV. 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	<ul style="list-style-type: none"> a. Menanyakan kepada peserta pengetahuan tentang masa nifas dan pengertian Alat Kontrasepsi pada keluarga berencana b. Memberi reinforcement atas kemauan peserta menyampaikan pengetahuannya terhadap alat KB c. Memberikan penjelasan tentang macam macam alat kontrasepsi 	<ul style="list-style-type: none"> a. Menyimak penjelasan. b. Peserta mendengarkan dan menjawab c. Peserta menyimak
3.	Penutup 3 Menit	<ul style="list-style-type: none"> a. Melakukan evaluasi b. Menyimpulkan materi penyuluhan c. Mengucapkan salam 	<ul style="list-style-type: none"> a. Menjawab pertanyaan b. Menyimak kesimpulan. c. Menjawab salam.

LAMPIRAN MATERI

A. Pengertian

Personal hygiene adalah upaya individu dalam memelihara kebersihan dan kesehatan diri baik secara fisik maupun mental

B. Tujuan Personal hygiene

1. Meningkatkan derajat Kesehatan
2. Memelihara kebersihan diri
3. Menjaga kebersihan daerah kemaluan
4. Pencegahan penyakit
5. Meningkatkan kepercayaan diri

C. Masalah yang timbul karna masalah personal hygiene pada vagina

1. Gatal-gatal pada vagina
2. Vagina terasa panas
3. Timbul jamur
4. Keluar cairan pada vagina
5. Vagina berbau
6. Nyeri
7. Perasaan tidak nyaman

D. Penyakit yang ditimbulkan

1. Kandidiasis
2. Vulvitis
3. Vaginosis Bakterialis

E. Waktu perawatan vagia

1. Saat menstruasi

Pada saat menstruasi, dipastikan mengganti balutan sesering mungkin atau Ketika darah haid sudah terasa penuh di dalam pembalut, hal tersebut menyebabkan kemungkinan terjadi kontaminasi bakteri pada cairan yang tertampung dalam pembalut

2. Saat buang air kecil

Pada saat buang air kecil kemungkinan terjadi kontaminasi air seni pada rectum akibatnya dapat memicu bakteri pada perineum

3. Saat buang air besar

Pada saat buang air besar, diperlukan pembersihan sisa-sisa kotoran di sekitar anus, untuk mencegah terjadinya kontaminasi bakteri dari anus ke perineum, oleh karna itu diperlukan cara proses pembersihan dengan cara cebok yang benar dari arah depan ke belakang.

LAMPIRAN MATERI

A. Pengertian Alat Kontrasepsi

Kontrasepsi adalah metode atau alat yang digunakan untuk mencegah kehamilan. Ada beberapa macam atau metode kontrasepsi dalam menunda kehamilan sebagai berikut :

1. Metode Keluarga Berencana Alamiah (KBA)

Metode ini mengharuskan ibu mengetahui kapan masa suburnya, efektif bila dipakai dengan tertib, tidak ada efek samping, dan pasangan secara suka rela menghindari senggama pada masa subur untuk mencapai kehamilan.

Metode lender serviks atau lebih dikenal dengan metode ovulasi billings/MOB atau metode 2 hari mukosa serviks dan metode simptomtermal adalah yang paling efektif. Cara yang kurang efektif misalnya system kalender atau pantang berkala dan metode suhu basal.

a. Manfaat

1. Dapat digunakan untuk menghindari atau mencapai kehamilan
2. Tidak ada resiko kesehatan yang berhubungan dengan kontrasepsi
3. Tidak ada efek samping sistemik
4. Murah atau tanpa biaya

b. Keterbatasan

1. Keefektifan tergantung pada kemauan dan disiplinpasangan untuk mengikuti instruksi
2. Perlu pantang selama masa subur untuk menghindari kehamilan
3. Perlu pencatatan tiap hari
4. Infeksi vagina membuat lender serviks sulit dinilai
5. Perlu ada pengawasan

2. Suntikan Progestin

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). 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.

a. Manfaat

1. Sangat efektif
2. Pencegahan kehamilan jangka panjang
3. Tidak berpengaruh pada hubungan seksual
4. Tidak memiliki pengaruh terhadap ASI
5. Sedikit efek samping

b. Keterbatasan

1. Tidak dapat dihentikan sewaktu waktu
2. Permasalahn berat badan
3. Tidak menjamin perlindungan dari penyakit IMS
4. Terhambatnya kembali kesuburan

5. Sering di temukan gangguan haid

3. Implan

Kontrasepsi implan menekan ovulasi, mengentalkan lendir serviks, menjadikan selaput rahim tipis dan atrofi, dan mengurangi transportasi sperma. Implan dimasukkan di bawah kulit dan dapat bertahan hingga 3-7 tahun, tergantung jenisnya. Efektifitas pada umumnya, risiko kehamilan kurang dari 1 di antara 100 ibu dalam 1 tahun. Keuntungan khusus bagi kesehatan mengurangi risiko penyakit radang panggul simptomatik. Dapat mengurangi risiko anemia defisiensi besi.

a. Manfaat

Tidak perlu melakukan apapun lagi untuk waktu yang lama setelah pemasangan, efektif mencegah kehamilan, dan tidak mengganggu hubungan seksual.

b. Keterbatasan

Perlu prosedur bedah yang harus dilakukan tenaga kesehatan terlatih, Perubahan pola haid (pada beberapa bulan pertama: haid sedikit dan singkat, haid tidak teratur lebih dari 8 hari, haid jarang, atau tidak haid; setelah setahun: haid sedikit dan singkat, haid tidak teratur, dan haid jarang), sakit kepala, pusing, perubahan suasana perasaan, perubahan berat badan, jerawat (dapat membaik atau memburuk), nyeri payudara, nyeri perut, dan mual.

4. AKDR

Progestin AKDR dengan progestin membuat endometrium mengalami transformasi yang ireguler, epitel atrofi sehingga mengganggu implantasi; mencegah terjadinya pembuahan dengan memblok bersatunya ovum dengan sperma; mengurangi jumlah sperma yang mencapai tuba falopii; dan menginaktifkan sperma efektifitasnya pada umumnya, risiko kehamilan kurang dari 1 di antara 100 ibu dalam 1 tahun.

a. Manfaat