
















## LAMPIRAN






### Lampiran 1 Lembar Bimbingan LTA Pra Sidang





#### LEMBAR KEGIATAN BIMBINGAN LTA

Nama Mahasiswa : Rose Fathul Jannah  
 NIM : P17324219026  
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan pada Ny. H usia 29 Tahun P2A0 Di  
 PMB Bidan S Kabupaten Bogor  
 Dosen Pembimbing : Risna Dewi Yanti, M.Keb

No	Hari, Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran / Rekomendasi	Ttd Mahasiswa	Ttd Pembimbing
1.	Kamis 24 Februari 2022	Pengarahan pengambilan kasus	Mengambil kasus Nifas		
2.	Rabu 16 Maret 2022	Revisi SOAP LTA	Perbaiki SOAP LTA		
5	Selasa 22 Maret 2022	Revisi BAB I Pengarahan cara menyusun BAB II	<ul style="list-style-type: none"> <li>- BAB I, Perbaiki latar belakang masalah, rumusan masalah, lingkup masalah, bagian tujuan dan manfaat penulisan LTA</li> <li>- Buat BAB II</li> <li>- Buat SOAP untuk BAB IV</li> </ul>		
4.	Senin 30 Mei 2022	Revisi BAB I Revisi BAB II	<ul style="list-style-type: none"> <li>- BAB I, Perbaiki latar belakang</li> <li>- BAB II, Perbaiki rujukan referensi</li> </ul>		
5.	Selasa 31 Mei 2022	Revisi BAB I Revisi BAB II	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsultai BAB I</li> <li>- Konsultasi BAB II</li> </ul>		

6.	Kamis 02 Juni 2022	Revisi BAB III Revisi BAB IV	- Perbaiki metodologi - Perbaiki SOAP	<i>Mora</i>	
7.	Kamis 16 Juni 2022	Revisi Abstrak Revisi BAB III Revisi BAB V	- Persingkat Abstrak - Fokus pengkajian - Perbaiki pembahasan	<i>Mora</i>	
8.	Kamis 14 Juli 2022	Revisi Abstrak Revisi BAB I	- Abstrak, Tambahkan Komplikasi Masa Nifas - BAB I, Urutkan mulai dari pengertian masa nifas, perubahan, pada masa nifas, masalah masa nifas, komplikasi masa nifas, dan pentingnya asuhan masa nifas	<i>Mora</i>	
9.	Jum'at 22 Juli 2022	Revisi BAB II Revisi BAB III	- BAB II, Perbaiki tabel, wewenang dan standar pelayanan nifas - BAB III, fokus data pengkajian	<i>Mora</i>	
10.	Selasa 09 Agustus 2022	Revisi Abstrak Revisi BAB I Revisi BAB IV	- Abstrak, perbaiki data pengkajian - BAB I, perbaiki susunan kalimat - BAB IV, perbaiki SOAP	<i>Mora</i>	

11.	Selasa 16 Agustus 2022	Revisi Abstrak Revisi BAB I Revisi BAB II Revisi BAB III	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Abstrak, perbaiki penulisan</li> <li>- BAB II, dipersingkat, perbaiki wewenang dan standar pelayanan nifas</li> <li>- BAB III, perbaiki penulisan data pengkajian</li> </ul>	<i>Mora</i>	
12.	Kamis 25 Agustus 2022	Revisi BAB IV Revisi BAB V	<ul style="list-style-type: none"> <li>- BAB IV, sistematika penulisan</li> <li>- BAB V, tambahkan pembahasan</li> </ul>	<i>Mora</i>	
13.	Rabu 31 Agustus 2022	Revisi Abstrak Revisi BAB I Revisi BAB II Revisi BAB III	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Abstrak, BAB I, perbaiki susunan kalimat</li> <li>- BAB II, tambahkan teori senam nifas, perbaiki manajemen asuhan kebidanan masa nifas</li> <li>- BAB III, perbaiki data fokus pengkajian</li> </ul>	<i>Mora</i>	
14.	Kamis 08 September 2022	Revisi BAB IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>- BAB IV, perbaiki SOAP, tambahkan SOAP BBL</li> </ul>	<i>Mora</i>	
15.	Senin 10 Oktober 2022	Revisi BAB V	<ul style="list-style-type: none"> <li>- BAB V, perbaiki susunan kalimat, sandingkan dengan standar pelayanan nifas</li> </ul>	<i>Mora</i>	

16.	Senin 24 Oktober 2022	Revisi BAB V	- BAB V, perbaiki susunan penyusunan BAB V, cari referensi LTA	<i>More</i>	
17.	Rabu 09 November 2022	Revisi BAB V	- BAB V, tambahkan pembahasan senam nifas, pijat oksitosin, pemberian vitamin A - Lanjut perbaiki Abstrak, BAB I - VI	<i>More</i>	
18.	Senin 14 November 2022	Revisi Abstrak Revisi BAB I Revisi BAB II Revisi BAB III Revisi BAB IV Revisi BAB V Revisi BAB VI	- BAB II, tambahkan teori fisiologi laktasi, faktor yang mempengaruhi proses menyusui, pijat oksitosin, teknik menyusui, dan ASI perah	<i>More</i>	
19.	Rabu 16 November 2022	Revisi Abstrak Revisi BAB I Revisi BAB II Revisi BAB III Revisi BAB IV Revisi BAB V Revisi BAB VI	- ACC	<i>More</i>	
			-		
			-		



- f. Leher : Tidak ada pembengkakan dan benjolan.
- g. Dada : Puting simetris, bunyi nafas dan bunyi jantung terdengar normal dan tidak ada tarikan dinding dada.
- h. Ekstremitas : Kedua kaki dan tangan simetris, bergerak aktif, jumlah jari masing – masing 10 jari, dan tidak ada fraktur
- i. Abdomen : Sedikit membuncit, teraba lembut, tidak ada benjolan, tidak ada penonjolan tali pusat saat menangis, tali pusat tampak segar, tidak ada pengeluaran darah secara aktif.
- j. Genetalia : Terdapat labia mayora, labia minora, klitoris, ada lubang vagina, dan lubang uretra (bayi sudah BAK), terdapat anus (bayi sudah BAB)
- k. Punggung : Tidak ada benjolan, cekungan dan celah tulang punggung.
- l. Kulit : Terdapat verniks kaseosa, warna kulit kemerahan, tidak ada tanda lahir

#### 5. Reflek - refleksi

- a. *Rooting* : Bayi mengikuti arah yang di sentuh pada sudut mulut (+)
- b. *Sucking* : Bayi dapat menghisap puting susu (+)
- c. *Swallowing* : Bayi terlihat dapat menelan ASI (+)
- d. *Glabella* : Bayi dapat berkedip bila disentuh keningnya (+)
- e. *Grasping* : Bayi dapat menggenggam tangan dengan kuat (+)
- f. *Plantar* : Jati-jari fleksi ketika di sentuh sepanjang jari kaki (+)
- g. *Babinski* : Bayi dapat melipat jarinya kearah luar kaki (+)
- h. *Moro* : Bayi dapat terkejut saat di beri gerakan tiba - tiba (+)

### C. Analisa

By.Ny.H Neonatus Cukup Bulan Sesuai Masa Kehamilan Usia 1 Jam

### D. Penatalaksanaan

1. Memberitahu hasil pemeriksaan bahwa bayi dalam keadaan baik, normal, dan tidak terdapat kecacatan
2. Melakukan perawatan tali pusat dengan cara membungkus tali pusat dengan kassa steril.

3. Menjaga kehangatan bayi dengan cara memakaikan pakaian bayi lengkap, membedong bayi, dan memberikan topi di kepala bayi.
4. Memberitahu ibu bahwa bayinya akan diberi salf mata untuk mencegah infeksi pada matanya dan diberi vitamin K1 untuk pencegahan pendarahan pada otak.
5. Pukul 00.14 WIB menyuntikkan vitamin K 1mg 0,5 ml secara IM pada 1/3 paha kiri bayi.
6. Pukul 00.15 WIB memberikan salf mata gentamisin 1% pada kedua mata bayi dari bagian ujung sisi dalam, ke arah luar.
7. Menganjurkan ibu untuk menyusui bayinya sesering mungkin 2 jam sekali pada payudara kiri dan kanan secara bergantian
8. Memberitahu ibu bahwa 5 jam kemudian bayi akan disuntik imunisasi HB0 untuk mencegah hepatitis setelah bayi dimandikan.
9. Memberitahu ibu jika ada tanda-tanda bahaya pada bayinya seperti : Kejang, demam, tidak mau menyusu, bayi merintih, mata bernanah, kulit dan mata pada bayi kuning untuk segera memberitahu.

### **Catatan Perkembangan BBL 6 Jam**

Hari/tanggal : Kamis, 03 maret 2022

Waktu pengkajian : 06.10 WIB

Tempat pengkajian : Praktik Mandiri Bidan S

#### **A. Data Subjektif**

Ibu mengatakan bayi sudah menyusui sebanyak 2x lamanya 45 menit. Sudah BAK 2x berwarna kuning bening dan BAB 2x berwarna kehitaman, konsistensi lunak. Bayi sudah tidur selama  $\pm 4$  jam. Bayi sudah diberikan salf mata dan vitamin K. Bayi belum mendapatkan imunisasi HB0, dan belum mandi.

#### **B. Data Objektif**

1. Keadaan umum : Baik
2. TTV : Denyut Jantung : 144x/menit teratur  
Pernafasan : 45x/menit teratur  
Suhu : 36,7°C
3. Pemeriksaan fisik
  - a. Mata : Tidak ada infeksi, sklera putih
  - b. Hidung : Tidak ada pernapasan cuping hidung
  - c. Dada : Tidak ada tarikan dinding dada, pernafasan teratur
  - d. Abdomen : Tidak ada benjolan dan perdarahan tali pusat
  - e. Genetalia : Bersih, kering, tidak ada sisa kotoran pada anus.

#### **C. Analisa**

By.Ny.H Neonatus Cukup Bulan Sesuai Masa Kehamilan Usia 6 Jam

#### **D. Penatalaksanaan**

1. Memberitahu ibu hasil pemeriksaan bahwa bayi dalam keadaan baik.
2. Mengajarkan ibu dan keluarga cara memandikan bayi dengan air hangat.
3. Mengajarkan ibu cara merawat tali pusat.
4. Mengajarkan ibu untuk memberikan ASI saja tanpa tambahan susu formula atau makanan lain sampai 6 bulan.
5. Pukul 06.20 WIB menyuntikkan imunisasi HB0 0,5cc secara IM pada 1/3 paha kanan bayi.



### **Catatan Perkembangan BBL 4 Hari**

Hari/Tanggal : Minggu, 06 Maret 2022

Waktu pengkajian : 15.30 WIB

Tempat pengkajian : Rumah Ny.H

#### **A. Data Subjektif**

Ibu mengatakan bayi menyusu 8x/hari lamanya 30 menit. BAK  $\pm$  8 - 9x/hari berwarna kuning jernih dan BAB  $\pm$ 3x/hari warna kecoklatan, konsistensi lunak. Dalam memandikan bayi dan melakukan perawatan tali pusat ibu lakukan sendiri. Tali pusat sudah lepas pada saat mandi pagi. Tidur >12 jam/hari. Bayi dimandikan 2x/hari. Ibu mengganti popok bayi saat mandi dan jika popok terasa penuh. Ibu menyusui bayi dengan cara mengeluarkan kolostrum sedikit dan mengoleskan disekitar payudara. Bayi menyusu lebih banyak dibandingkan saat 1 hari setelah melahirkan. Saat menyusu seluruh areola masuk kemulut bayi. Bayi tidak pernah diberikan makanan tambahan lain ataupun susu formula. Bayi di jemur setiap pagi hari sesuai yang dianjurkan namun disaat cuaca kurang cerah. Ibu menjemur bayi 07.30 WIB dengan cara melepaskan seluruh pakaian bayi tetapi bagian mata dan kemaluan bayi ditutup. Bayi dijemur selama  $\pm$ 30 menit.

#### **B. Data Objektif**

1. Keadaan umum : baik
2. TTV : Denyut jantung : 140x/menit teratur  
Pernafasan : 50x/menit teratur  
Suhu : 36,5°C
3. Pemeriksaan fisik
  - a. Muka : Simetris, tampak kuning, tidak edema
  - b. Mata : Simetris, tidak ada infeksi, konjungtiva merah muda, sklera tampak kuning.
  - c. Abdomen : Sudah puput, bersih, dan tidak ada infeksi
  - d. Kulit : Kemerahan
  - e. Genetalia : Bersih dan kering

**C. Analisa**

By. Ny. H Neonatus Cukup Bulan Sesuai Masa Kehamilan Usia 4 Hari dengan ikhterus

**D. Penatalaksanaan**

1. Memberitahu ibu hasil pemeriksaan saat ini bayinya dalam keadaan baik.
2. Memberikan sebuah apresiasi kepada ibu bahwa sudah menjaga dan memberikan ASI sebaik dan sesering mungkin
3. Memberitahu ibu bahwa bagian wajah bayinya kuning saat ini masih wajar, dan tidak perlu khawatir. Ibu hanya perlu terus menyusui bayinya lebih sering setiap 2 jam sekali, dan bayi harus tetap di jemur di pagi hari.
4. Menjelaskan kepada ibu bahwa menjemur bayi di pagi hari merupakan hal yang baik untuk tulang bayi karena mengandung vitamin D selain itu dapat mencegah bayi kuning, dan tidak berbahaya.

### **Catatan Perkembangan BBL 7 Hari**

Hari/Tanggal : Kamis, 10 Maret 2022

Waktu pengkajian : 09.30 WIB

Tempat pengkajian : Praktik Mandiri Bidan S

#### **A. Data Subjektif**

Ibu mengatakan bayi menyusu >12x/hari lamanya 30 menit. BAK 8 - 9x/hari berwarna kuning jernih dan BAB 3 - 4x/hari warna kecoklatan, konsistensi lunak. Tidur ±10 jam/hari dan sering terbangun malam karna ingin menyusu. Ibu menyusui bayinya sesuai yang dianjurkan. Bayi menyusu lebih sering di malam hari. Ketika pagi, dan siang hari nya bayi lebih sering tertidur.

#### **B. Data Objektif**

1. Keadaan umum : Baik
2. TTV
  - Denyut Jantung : 142x/menit teratur
  - Pernafasan : 43x/menit teratur
  - Suhu : 36,7°C
  - BB saat ini : 3000 gram
3. Pemeriksaan fisik
  - a. Mata : Konjungtiva merah muda, sklera putih, tidak ada infeksi
  - b. Abdomen : Bersih, tidak kembung, tali pusat sudah puput.
  - c. Kulit : Kemerahan
  - d. Genetalia : Bersih dan kering

#### **C. Analisa**

By.Ny.H Neonatus Cukup Bulan Sesuai Masa Kehamilan Usia 7 Hari

#### **D. Penatalaksanaan**

1. Memberitahu ibu hasil pemeriksaan bahwa bayinya dalam keadaan baik.
2. Menganjurkan ibu untuk mengatur pola tidur bayi, semisal ketika pagi, dan siang harinya usahakan bayi tetap terjaga dengan memberikan interaksi / bermain kepada bayi. Dan menciptakan suasana yang nyaman ketika malam hari agar bayi dapat beristirahat malam dengan nyenyak.
3. Mengingatkan kembali pada ibu mengenai tanda bahaya bayi baru lahir.

## Catatan Perkembangan BBL 14 Hari

Hari/Tanggal : Kamis, 17 Maret 2022

Waktu pengkajian : 09.30 WIB

Tempat pengkajian : PMB Bd. S

### A. Data Subjektif

Ibu mengatakan tidak ada keluhan pada bayinya. Bayi menyusu >12x/hari lamanya 30 menit. BAK 8 - 9x/hari bewarna kuning jernih dan BAB 3 - 4x/hari warna kecoklatan, konsistensi lunak. Tidur  $\pm$ 14 jam/hari dengan pola tidur yang teratur, kini bayi hanya terbangun 1 – 2x pada malam hari, dan bayi menyusu lebih sering di siang, dan sore hari.

### B. Data Objektif

1. Keadaan umum : Baik
2. TTV : Denyut Jantung : 144x/menit teratur  
Pernafasan : 46x/menit teratur  
Suhu : 36,5°C  
BB / PB : 3400 gram / 52 cm
3. Pemeriksaan fisik
  - a. Mata : Konjungtiva merah muda, sklera putih, tidak ada infeksi
  - b. Abdomen : Bersih, tidak kembung, tali pusat sudah puput.
  - c. Kulit : Kemerahan
  - d. Genetalia : Bersih dan kering

### C. Analisa

By.Ny.H Neonatus Cukup Bulan Sesuai Masa Kehamilan Usia 14 Hari

### D. Penatalaksanaan

1. Memberitahu ibu hasil pemeriksaan bahwa bayinya dalam keadaan baik.
2. Menganjurkan ibu untuk datang ke posyandu / bidan setiap bulan untuk imunisasi secara rutin selain itu untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan bayinya.
3. Mengingatkan ibu untuk imunisasi BCG dan polio pada tanggal 08 April 2022, sebelumnya pastikan bayi tidak sedang demam, batuk, dan pilek.

## Lampiran 3 Lembar Persetujuan Pembimbing Lahan

## PERSETUJUAN PEMBIMBING LAHAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sinta Nuryati M.Keb  
 NIP : 198001022002122002  
 Jabatan : Bidan  
 Institusi : Praktik Mandiri Bidan

Menyatakan telah memberikan persetujuan kepada:

Nama Mahasiswa : Rose Fathul Jannah  
 NIM : P17324219026

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

Nama Pasien : Ny . H  
 Usia : 29 tahun  
 Alamat : Kp . Jampang Rt-04 / Rw-04  
 Diagnosa : Ny . H 29 tahun P2A0 post partum 6 jam

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bogor, 03 Maret 2022

( Sinta Nuryati M.Keb )  
 Bid. Sinta Nuryati M.Keb  
 J. Mandiri Bidan  
 Jampang, Bogor

## Lampiran 4 Lembar Persetujuan Pasien

## PERSETUJUAN PASIEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Gundi Setiawan  
 Usia : 39 tahun  
 Hubungan dengan pasien : suami/ ayah/ ibu\*  
 Alamat : Jl madnour KP Jampang

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 : Hamidah Makyah  
 Usia : 29 tahun  
 Alamat : Jl madnour KP Jampang  
 Diagnosa : Ny.H 29 tahun P2A0 postpartum 6 jam

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bogor, 03 Maret 2022

(Gundi)



**CATATAN PERSALINAN**

1. Tanggal : 03-03-2021
2. Nama bidan : ROS E
3. Tempat Persalinan : Jl. madhur
  - Rumah Ibu  Puskesmas
  - Polindes  Rumah Sakit
  - Klinik Swasta  Lainnya :
4. Alamat tempat persalinan :
5. Catatan :  rujuk, kala : I / II / III / IV
6. Alasan merujuk :
7. Tempat rujukan :
8. Pendamping pada saat merujuk :
  - Bidan:  Teman
  - Suami  Dukun
  - Keluarga  Tidak ada

**KALA I**

9. Partogram melewati garis waspadu : Ya /  Tidak
10. Masalah lain, sebutkan :
11. Penatalaksanaan masalah tsb :
12. Hasilnya :

**KALA II**

13. Episiotomi :
  - Ya, Indikasi
  - Tidak
14. Pempdamping pada saat persalinan
  - Suami  Teman  Tidak ada
  - Keluarga  Dukun
15. Gawat Janin :
  - Ya, tindakan yang dilakukan :
    - a. ....
    - b. ....
    - c. ....
  - Tidak
15. Distosia bahu :
  - Ya, tindakan yang dilakukan :
    - a. ....
    - b. ....
    - c. ....
  - Tidak
17. Masalah lain, sebutkan :
18. Penatalaksanaan masalah tersebut :
19. Hasilnya :

**KALA III**

20. Lama kala III : 2 menit
21. Pemberian Oksitosin 10 U im ?
  - Ya, waktu : ..... menit sesudah persalinan
  - Tidak, alasan :
22. Pemberian ulang Oksitosin (2x) ?
  - Ya, alasan :
  - Tidak
23. Pepegangan tali pusat terkendali ?
  - Ya
  - Tidak, alasan :

**PEMANTAUAN PERSALINAN KALA IV**

Jam Ke	Waktu	Tekanan darah	Nadi		Tinggi Fundus Uteri	Kontraksi Uterus	Urine yang Keluar	Pendarahan
1	00.30	130/90 mmHg	83	36	2jr ↓ pst	keras	Kosong	± 25 cc
	00.45	120/80 mmHg	80		2jr ↓ pst	keras	Kosong	± 15 cc
	01.00	120/80 mmHg	80		2jr ↓ pst	keras	Kosong	± 10 cc
	01.15	110/80 mmHg	81		2jr ↓ pst	keras	Kosong	± 10 cc
2	01.45	110/80 mmHg	81	36	2jr ↓ pst	keras	Kosong	± 10 cc
	02.15	100/70 mmHg	80		2jr ↓ pst	keras	Kosong	± 5 cc

Masalah kala IV :  
 Penatalaksanaan masalah tersebut :  
 Hasilnya :

24. Masaso fundus uteri ?
  - Ya
  - Tidak, alasan :
25. Plasenta lahir lengkap (intact)  Ya / Tidak  
 Jika tidak lengkap, tindakan yang dilakukan :
  - a. ....
  - b. ....
  - c. ....
26. Plasenta tidak lahir > 30 menit : Ya /  Tidak  
 Ya, tindakan :
  - a. ....
  - b. ....
  - c. ....
27. Laserasi :
  - Ya, dimana kulit perineum
  - Tidak
28. Jika laserasi perineum, derajat  1 / 2 / 3 / 4  
 Tindakan :
  - Penjahitan, dengan / tanpa anestesi
  - Tidak dijahit, alasan :
29. Atoni uteri :
  - Ya, tindakan :
    - a. ....
    - b. ....
    - c. ....
  - Tidak
30. Jumlah perdarahan : ± 100 cc ml
31. Masalah lain, sebutkan :
32. Penatalaksanaan masalah tersebut :
33. Hasilnya :

**BAYI BARU LAHIR :**

34. Berat badan : 3100 gram
35. Panjang : 48 cm
36. Jenis kelamin : L / P
37. Penilaian bayi baru lahir : baik / ada penyulit
38. Bayi lahir :
  - Normal, tindakan :
    - mengeringkan
    - menghangatkan
    - rangsang taktil
    - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
  - Aspiksia ringan/pucat/biru/lemas, tindakan :
    - mengeringkan  bebaskan jalan napas
    - rangsang taktil  menghangatkan
    - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
    - lain - lain sebutkan :
  - Cacat bawaan, sebutkan :
  - Hipotermi, tindakan :
    - a. ....
    - b. ....
    - c. ....
39. Pemberian ASI
  - Ya, waktu : 1/2 jam setelah bayi lahir
  - Tidak, alasan :
40. Masalah lain,sebutkan :  
 Hasilnya :





## Lampiran 7 Lembar EPDS

(TERJEMAHAN) EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (EPDS)

Bagaimana perasaan anda setelah melahirkan ?

Beri tanda silang (X) pada pernyataan di bawah ini yang paling sesuai dengan perasaan anda

No	Pernyataan
0	1. Saya dapat tertawa bila melihat sesuatu yang lucu <input checked="" type="radio"/> (a) Sering      (c) Jarang <input type="radio"/> (b) Kadang kadang      (d) tidak pernah
0	2. Saya banyak mengerjakan banyak hal dengan senang <input checked="" type="radio"/> (a) Sering      (c) Jarang <input type="radio"/> (b) Kadang kadang      (d) tidak pernah
2	3. Saya menyalahkan diri saya sendiri apabila terjadi hal yang tidak menyenangkan <input type="radio"/> (a) Sering      (c) Jarang <input checked="" type="radio"/> (b) Kadang kadang      (d) tidak pernah
1	4. Saya merasa khawatir dan cemas tanpa alasan yang jelas <input type="radio"/> (a) Sering      (c) Jarang <input checked="" type="radio"/> (b) Kadang kadang      (d) tidak pernah
2	5. Saya merasa ketakutan dan panik tanpa alasan yang jelas <input type="radio"/> (a) Sering      (c) Jarang <input checked="" type="radio"/> (b) Kadang kadang      (d) tidak pernah
3	6. Segala sesuatu terasa membebani saya sehingga : <input checked="" type="radio"/> (a) Hampir selalu saya merasa tidak bersemangat <input type="radio"/> (b) Kadang-kadang saya merasa tidak bisa mengatasi sebaik biasanya <input type="radio"/> (c) Hampir selalu saya merasa bisa mengatasi dengan baik <input type="radio"/> (d) Selalu saya bisa mengatasi sebaik biasanya
0	7. Saya merasa tidak bahagia sehingga sulit tidur <input type="radio"/> (a) hampir setiap hari      (c) Jarang <input checked="" type="radio"/> (b) Kadang kadang      (d) tidak pernah
2	8. Saya merasa sedih dan jengkel tanpa alasan <input type="radio"/> (a) hampir setiap waktu      (c) Jarang <input checked="" type="radio"/> (b) Kadang kadang      (d) tidak pernah
0	9. Saya merasa sangat tidak bahagia sehingga saya menangis <input type="radio"/> (a) hampir setiap waktu      (c) Jarang <input checked="" type="radio"/> (b) Kadang kadang      (d) tidak pernah
0	10. Pernah ada pikiran putus asa <input type="radio"/> (a) Sering      (c) Jarang <input checked="" type="radio"/> (b) Kadang kadang      (d) tidak pernah

10

Cara penilaian EPDS

- Pertanyaan 1, 2 dan 4 : mendapatkan nilai 0,1,2 atau 3 dengan option a mendapatkan nilai 0 dan option paling bawah mendapatkan nilai 3.
- Pertanyaan 3,5 sampai dengan 10 merupakan penilaian terbalik, dengan option a mendapatkan nilai 3 dan option paling bawah mendapatkan nilai 0
- Pertanyaan 10 merupakan pertanyaan yang menunjukkan keinginan bunuh diri
- Nilai maksimal 30
- Kemungkinan depresi nilai 10 atau lebih

Cox et. Al., mendapati bahwa nilai skoring lebih besar dari 12 (dua belas) memiliki sensitifitas 86% dan nilai prediksi positif 73% untuk mendiagnosis kejadian post-partum blues.

## Lampiran 8 Satuan Acara Penyuluhan tentang Kebutuhan Dasar Masa Nifas

### SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan	: Asuhan Kebidanan Masa Nifas
Sub Pokok Bahasan	: Kebutuhan Dasar Ibu Nifas
Sasaran	: Ny.H
Hari/Tanggal	: Kamis, 03 Maret 2022
Tempat	: PMB S
Waktu	: 15 Menit

#### A. Tujuan Umum

Setelah diberikan, ibu diharapkan dapat mengerti dan mengetahui tentang pentingnya Kebutuhan Dasar Ibu Nifas.

#### B. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan, ibu diharapkan mampu:

1. Menjelaskan Pemberian ASI
2. Menjelaskan Kebutuhan Nutrisi dan Cairan
3. Menjelaskan Kebutuhan Personal Hygiene
4. Menjelaskan Kebutuhan Eliminasi
5. Menjelaskan Kebutuhan Aktivitas
6. Menjelaskan Kebutuhan Istirahat
7. Menjelaskan Kebutuhan Seksual
8. Menjelaskan Kebutuhan KB
9. Menyebutkan Kebudayaan masa nifas yang merugikan
10. Menyebutkan Tanda Bahaya Masa Nifas
11. Menyebutkan Manfaat Sensm Nifas dan mempraktikannya

#### C. Metode

Metode yang digunakan adalah konseling (ceramah & Tanya jawab).

#### D. Media Penyuluhan

Leaflet

## E. Materi Penyuluhan

Terlampir

## F. Kegiatan

No	Kegiatan	Uraian Kegiatan	
		Penyuluh	Peserta
1.	Pembukaan 2 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengucapkan salam Pembuka</li> <li>• Memperkenalkan diri</li> <li>• Menggali pengetahuan klien tentang ASI Eksklusif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjawab salam, dan</li> <li>• Menjawab pertanyaan</li> </ul>
2.	Penyuluhan 10 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan Pemberian ASI</li> <li>• Menjelaskan Kebutuhan Nutrisi dan Cairan, Personal Hygiene, Eliminasi, Aktivitas, Istirahat, Seksual, KB.</li> <li>• Menyebutkan Kebudayaan masa nifas yang merugikan, Tanda Bahaya Masa Nifas, dan Manfaat Sensm Nifas</li> <li>• Mempraktikan Gerakan Senam Nifas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyimak, dan</li> <li>• Memperagakan</li> </ul>
3.	Penutup 3 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan evaluasi</li> <li>• Menyimpulkan materi penyuluhan</li> <li>• Mengucapkan salam Penutup</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjawab pertanyaan</li> <li>• Menyimak kesimpulan</li> <li>• Menjawab salam.</li> </ul>

## G. Evaluasi

Ibu dapat menyebutkan kembali Kebudayaan masa nifas yang merugikan, Tanda Bahaya Masa Nifas, dan Manfaat Sensm Nifas, serta mampu mengikuti gerakan senam dengan benar.

## H. Sumber

1. maryunani anik. Inisiasi Menyusu Dini, ASI Eksklusif Dan Manajemen Laktasi. CV. Trans Info Media; 2015
2. Sutanto AV. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2018

## MATERI

### A. Pemberian ASI

Posisi yang tepat dalam menyusui :

1. Perut bayi menempel pada perut ibu
2. Mulut mencakup daerah lingkaran hitam
3. Payudara dan dagu menempel payudara
4. Bayi menghisap teratur, lambat tapi dalam
5. Bayi tampak santai dan tenang
6. Ibu tidak merasa nyeri pada puting

### B. Kebutuhan Nutrisi Dan Cairan

1. Makan lebih banyak dari biasanya (menganjurkan makan 3 – 4 porsi / hari)
2. Makan makanan yang bergizi seimbang terutama kebutuhan protein tinggi (ikan/ayam/daging/telur/tahu/tempe), sayur sayuran, dan buah – buahan.
3. Minum tiap kali selesai menyusui, minum sedikitnya 10 – 15 gelas air / hari
4. Minum tablet fe dan kapsul vitamin A

### C. Kebutuhan Personal Hygiene

1. Gunakan pakaian yang bersih
2. Jaga kebersihan Ganti pembalut minimal 2x/hari
3. Cuci tangan dengan sabun dan air sebelum dan sesudah membersihkan daerah kelamin
4. Mandi yang teratur minimal 2x/hari
5. Perawatan luka jahitan dengan menjaga agar luka jahitan selalu bersih dan kering (keringkan dengan tisu sehabis mandi/BAK)
6. Hindari menempelkan obat / ramuan pada luka jahitan
7. Jangan takut cebok, selalu cebok dengan bersih dari arah depan ke belakang

**D. Kebutuhan Eliminasi**

1. Ibu diharapkan dapat BAK spontan sekitar 2 jam pertama postpartum
2. Ibu diharapkan dapat BAB sekitar 3 – 4 hari postpartum
3. Pemberikan asupan cairan yang cukup, diet yang tinggi serat serta ambulasi secara teratur dapat membantu untuk kelancaran BAB.
4. Jangan menahan BAB dan BAK karena dapat mengganggu proses pemulihan alat kandungan

**E. Kebutuhan Aktivitas**

Angkatlah barang mulai dari yang ringan. Jangan sampai mengangkat barang berat jika keadaan belum memungkinkan. Begitupun dengan melakukan pekerjaan rumah, lakukanlah pekerjaan yang mudah terlebih dahulu dan minta tolonglah kepada keluarga/suami untuk mengerjakan pekerjaan rumah yang berat.

**F. Kebutuhan Istirahat**

1. Beristirahat yang cukup minimal
2. 8 jam/malam hari dan 1 jam/siang hari.
3. Melakukan istirahat tidur siang selagi bayi tidur
4. Kurang istirahat akan mempengaruhi ibu dalam proses penyembuhan dan produksi ASI

**G. Kebutuhan Seksual**

1. Hubungan seksual dapat dilakukan dengan aman ketika luka jahitan telah sembuh, dan saat ibu sudah merasa nyaman
2. Lebih baik dilakukan setelah 6 minggu

**H. Kebutuhan Kb**

1. Kehamilan lebih baik menunggu 2 tahun lagi setelah melahirkan.
2. Menggunakan alat kontrasepsi tetap lebih aman, terutama bagi ibu yang sudah haid lagi.

## I. Kebudayaan Masa Nifas Yang Merugikan

1. Gurita ibu
2. Jika gurita dilakukan terlalu lama dan terlalu kencang mengakibatkan peredaran darah ibu tidak lancar. (*boleh digunakan, asal jangan terlalu kencang!!!*)
3. Minum jamu – jamuan
4. Tidak boleh dikonsumsi secara bersamaan apabila masih minum obat pemberian dari dokter/bidan
5. Nyanda
6. Jika ibu nyanda terlalu lama membuat posisi ibu tidak nyaman, peredaran darah pun terganggu, serta mempersulit proses pemulihan luka bekas jahitan
7. Tidak boleh tidur siang
8. Jika ibu nifas tidak tidur siang maka ibu akan kelelahan, mengakibatkan proses pemulihan tubuh tidak berlangsung maksimal, produksi asi pun menurun, dsb

## J. Senam Nifas

Lakukan senam nifas selama beberapa menit setiap hari. Bermanfaat untuk:

1. Mempercepat kembalinya bentuk tubuh normal sebelum hamil
2. Mempercepat penyembuhan jalan lahir
3. Mengurangi bengkak pada kaki
4. Memulihkan kekencangan otot vagina

## K. Info Masa Nifas

Untuk Ibu :

1. Ibu tidur siang saat bayi tidur, ibu tidak dianjurkan tidur nyanda
2. Konsumsi makanan bergizi dan tinggi protein. Setiap porsi makan selalu ada nasi, sayuran, protein (ikan/ayam/telur/tahu/tempe) dan buah – buahan.
3. Bila payudara bengkak, kompres menggunakan air hangat
4. Jangan takut cebok, selalu cebok dengan bersih dari depan ke belakang
5. Keringkan kemaluan / luka jahitan dengan tisu sehabis mandi / sehabis BAK
6. Segera ke bidan / RS jika ibu keluar darah banyak, demam tinggi

Untuk Bayi :

1. Perawatan tali pusat : keringkan tali pusat dengan kassa / hsnduk. Jangan bubuhi tali pusat dengan alkohol, betadine,, atau ramuan apapun, bungkus kassa steril. Ganti kassa tali pusat 2x / hari, atau bila kotor
2. Berikan bayi ASI selama 6 bulan, jangan berikan makanan / minuman apapun selain ASI sampai 6 bulan
3. Berikan bayi ASI sesering mungkin, minimal 2 jam sekali
4. Jemur bayi  $\pm$  15 menit, pada jam 07.00 WIB - 07.30 WIB
5. Mandikan bayi 2x/hari dengan air hangat yang sudah ditetesi baby oil 3 tetes. Setelah mandi jangan bubuhi badan bayi dengan bedak
6. Bila bayi BAB/BAK bersihkan dengan kapas air bersih, keringkan dan kemaluan bayi jangan dibubuhi bedak
7. Segera bawa ke bidan / RS jika bayi kuning, tidak mau menyusu, lemas tidak menangis, demam tinggi, muntah - muntah



## APAKAH KEBUTUHAN DASAR IBU NIFAS ITU?

Kebutuhan Yang Harus Dipenuhi Selama Masa Nifas  $\pm$  Berlangsung 42 Hari (6 Minggu)



Agar Kesehatan Ibu Dan Bayi Selama Nifas Dalam Keadaan Baik

### KEBUTUHAN DASAR IBU NIFAS ANTARA LAIN :

#### 1. PEMBERIAN ASI



Posisi yang tepat dalam menyusui :

- Perut bayi menempel pada perut ibu
- Mulut mencakup daerah lingkaran hitam
- Payudara dan dagu menempel payudara
- Bayi menghisap teratur, lambat tapi dalam
- Bayi tampak santai dan tenang
- Ibu tidak merasa nyeri pada puting

#### 2. NUTRISI & CAIRAN



- Makan lebih banyak dari biasanya (menganjurkan ibu makan 3 – 4 porsi / hari)
- Makan makanan yang bergizi seimbang terutama kebutuhan protein tinggi (ikan/ayam/daging/telur/tahu/tempe), sayur sayuran, dan buah – buahan.
- Minum tiap kali selesai menyusui, minum sedikitnya 10 – 15 gelas air / hari
- Minum tablet fe dan kapsul vitamin A

#### 3. KEBERSIHAN DIRI

- Gunakan pakaian yang bersih
- Jaga kebersihan & kelembapan daerah kelamin (Ganti pembalut minimal 2x/hari)
- Cuci tangan dengan sabun dan air sebelum dan sesudah membersihkan daerah kelamin
- Mandi yang teratur minimal 2x/hari
- Perawatan luka jahitan dengan menjaga agar luka jahitan selalu bersih dan kering (keringkan dengan tisu sehabis mandi/BAK)
- Hindari menempelkan obat / ramuan pada luka jahitan
- Jangan takut cebok, selalu cebok dengan bersih dari arah depan ke belakang

#### 4. ELIMINASI

- Ibu diharapkan dapat BAK spontan sekitar 2 jam pertama postpartum
  - Ibu diharapkan dapat BAB sekitar 3 – 4 hari postpartum
- Pemberikan asupan cairan yang cukup, diet yang tinggi serat serta ambulasi secara teratur dapat membantu untuk kelancaran BAB.

***Jangan menahan BAB dan BAK karena dapat mengganggu proses pemulihan alat kandungan.***

#### 5. AKTIVITAS



Angkatlah barang mulai dari yang ringan. Jangan sampai mengangkat barang berat jika keadaan Belum memungkinkan. Begitu pun dengan melakukan pekerjaan

rumah, lakukan lah pekerjaan yang mudah terlebih dahulu dan minta tolonglah kepada keluarga/ suami untuk mengerjakan pekerjaan rumah yang berat.

#### 6. ISTIRAHAT

- Beristirahat yang cukup minimal 8 jam/malam hari dan 1 jam/siang hari.
- Melakukan istirahat tidur siang selagi bayi tidur
- Kurang istirahat akan mempengaruhi ibu dalam proses penyembuhan dan produksi asi

## 7. SEKSUALITAS



- Hubungan seksual dapat dilakukan dengan aman ketika luka jahitan telah sembuh, dan saat ibu sudah merasa nyaman
- Lebih baik dilakukan setelah 6 minggu

## 8. KONTRASEPSI



- Kehamilan lebih baik menunggu 2 tahun lagi setelah melahirkan.
- Menggunakan alat kontrasepsi tetap lebih aman, terutama bagi ibu yang sudah haid lagi.

## 9. KEBUDAYAAN MASA NIFAS YANG MERUGIKAN IBU NIFAS

- GURITA IBU  
Jika gurita dilakukan terlalu lama dan terlalu kencang mengakibatkan peredaran darah ibu tidak lancar. (**Boleh digunakan, asal jangan terlalu kencang!!!**)
- MINUM JAMU – JAMUAN  
Tidak boleh dikonsumsi secara bersamaan apabila masih minum obat pemberian dari

dokter/bidan

- NYANDA  
Jika ibu nyanda terlalu lama membuat posisi ibu tidak nyaman, peredaran darah pun terganggu, serta mempersulit proses pemulihan luka bekas jahitan
- TIDAK BOLEH TIDUR SIANG  
Jika ibu nifas tidak tidur siang maka ibu akan kelelahan, mengakibatkan proses pemulihan tubuh tidak berlangsung maksimal, produksi ASI pun menurun, dsb

## 10. TANDA BAHAYA MASA NIFAS

- Demam > 38°C dan lebih dari 2 hari
- Perdarahan aktif lewat jalan lahir
- Keluar cairan berbau busuk dari jalan lahir
- Bengkak di wajah, tangan, dan kaki atau sakit kepala dan kejang - kejang
- Payudara bengkak, merah disertai rasa sakit
- Mengalami mudah sedih, murung, dan menangis tanpa sebab (depresi)

## 11. SENAM NIFAS

LAKUKAN SENAM NIFAS SELAMA BEBERAPA MENIT SETIAP HARI

Manfaat :

- Mempercepat kembalinya bentuk tubuh normal sebelum hamil
- Mempercepat penyembuhan jalan lahir
- mengurangi bengkak pada kaki

## Senam Nifas

Senam yang dilakukan ibu nifas secara mandiri yaitu berupa latihan kegel panggul untuk memperkuat otot panggul yang meregang selama ibu hamil dan melahirkan

### Gerakan senam hari pertama



#### 1. Latihan pernafasan

Tubuh berbaring rileks dengan kedua tangan diletakkan di atas perut. Tarik nafas dalam lewat hidung dengan perut digembungkan. Setelah itu keluarkan nafas dengan ditiupkan lewat mulut. Lakukan dengan aba-aba : Tarik nafas - kembangkan perut.



#### 2. Lantai Tungkal Kaki

tubuh tetap berbaring dengan mengerak gerakan kedua kaki . Gerakan pertama. Telapak kaki direntangkan lurus kemudian digerakan keatas. Lakukan gerakan tersebut 4-8 kali.



#### 3. Latihan otot - otot Dasar panggul & Vagina

Tubuh berbaring dengan kedua kaki ditekuk. Tangan diletakkan dibawah patat. Kepala agak diangkat sedikit. kemudian kerutkan patat kedalam seperti menahan buang air besar.



#### 4. Berlatih sikap postur yang benar

Tubuh berbaring lurus dengan kedua telapak kaki berdiri ke atas Kedua tangan lurus di samping badan.

### Gerakan Senam Hari Kedua & Ketiga

Setelah latihan senam hari pertama maka gerakan senam hari-hari selanjutnya ditambahkan dengan beberapa variasi.

#### 2a. Latihan melongarkan sendi-sendi panggul.

Sikap tubuh berbaring dengan kedua tangan di samping tubuh. kemudian tekuk kaki kanan dan jatuhkan ke arah kaki kiri yang lurus. Aba-aba : Kiri - kembali. Lakukan 4-8 kali gerakan. Setelah itu diganti dengan kaki sebelahnya lagi.



#### 2b. Tubuh berbaring dan kedua kaki ditekukkan .

Kedua tangan tetap disamping tubuh Lalu badan agak diangkat tinggi. tahan sebentar, lalu turunkan.



#### 2c. Latihan otot perut

Tubuh berbaring dengan kedua kaki di tekuk. Gerakannya kepala, kontraksi otot perut tarik ke bawah. Kedua tangan lurus menyentuh kedua lutut kaki.



#### 2d. Tubuh tetap berbaring dengan kedua kaki ditekuk.

Gerakannya dengan mengangkat kepala dan badan. Satu tangan kanan menyentuh lutut kiri, Arahnya diagonal.



#### 2e. Latihan fleksibilitas otot - otot tulang belakang.

a. Tubuh dalam posisi merangkak. Masukkan tangan kiri ke arah kanan diikuti dengan gerakan. kepala kearah yang sama, sementara satu tangan menahan.



b. Setelah itu keluarkan tangan yang di gerakan tadi kearah luar. dengan posisi agak keatas dan lurus. diikuti dengan gerakannya. kepala. Lakukan gerakan tersebut dengan satu tangan. menahan.





### Info Masa Nifas

#### Untuk Ibu

1. Ibu tidur saat bayi tidur, Boleh tidur siang, tidak dianjurkan tidur Nyonda
2. Konsumsi makanan bergizi dan tinggi protein. Setiap porsi makan selalu ada nasi, sayuran, Protein (ikan/ayam/telur/tahu/tempe) dan buah buahan,
3. Bila payudara bengkak, kompres menggunakan air hangat
4. Jangan takut cebok, selalu cebok dengan bersih dari arah depan ke anus
5. Keringkan kemaluan / luka jahitan dengan tisu sehabis mandi/sehabis buang air kecil (BAK)
6. Segera ke Bidan/ RS Jika ibu keluar darah banyak, demam tinggi

#### Untuk Bayi

1. Perawatan tali pusat  
Keringkan tali pusat dengan kasa atau handuk, Jangan bubuhi tali pusat dengan alkohol, betadine Atau ramuan apapun, bungkus kassa steril, Ganti kasa tali pusat 2xsehari, atau bila kotor
2. Berikan bayi ASI selama 6 bulan, jangan berikan makanan/minuman apapun selain ASI sampai usia 6 bulan
3. Berikan bayi ASI sesering mungkin, minimal 2 Jam sekali
4. Jemur bayi kurang lebih 15 menit, pada jam 07.00 wib / 07.30 wib
5. Mandikan bayi 2 kali dalam sehari dengan air hangat yang sudah di tetesi baby oil/miryak kelapa 3-4 tetes. Setelah mandi jangan bubuhi badan bayi dengan bedak
6. Bila bayi Buang air kecil/Besar bersihkan dengan kapas air bersih, keringkan dan kemaluan bayi jangan dibubuhi bedak
7. Segera ke bidan/ RS jika bayi kuning, tidak mau menyusu, lemas tidak menangis, demam tinggi, muntah muntah

## Lampiran 9 Satuan Acara Penyuluhan tentang ASI Eksklusif

### SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan	: Asuhan Kebidanan Masa Nifas
Sub Pokok Bahasan	: ASI Eksklusif, dan Teknik Menyusui
Sasaran	: Ny.H
Hari/Tanggal	: Kamis, 03 Maret 2022
Tempat	: PMB S
Waktu	: 15 Menit

#### A. Tujuan Umum

Setelah mengikuti penyuluhan tentang Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif selama 15 menit, di harapkan ibu dapat mengerti dan memahami tentang Pentingnya ASI bagi dirinya sendiri maupun bagi calon bayinya kelak serta mampu mempraktekan teknik menyusui yang benar.

#### B. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan tentang Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif selama 15 menit ibu mampu:

1. Menjelaskan pengertian ASI Eksklusif
2. Menyebutkan Komposisi ASI
3. Menjelaskan manfaat ASI bagi Bayi dan ibu
4. Menjelaskan Petunjuk pemberian ASI eksklusif
5. Mempraktikan teknik menyusui yang benar

#### C. Metode

Metode yang digunakan adalah konseling (ceramah & Tanya jawab).

#### D. Media Penyuluhan

Leaflet

#### E. Materi Penyuluhan

Terlampir

## F. Kegiatan

No	Kegiatan	Uraian Kegiatan	
		Penyuluh	Peserta
7.	Pembukaan 2 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengucapkan salam Pembuka</li> <li>• Memperkenalkan diri</li> <li>• Menggali pengetahuan klien tentang ASI Eksklusif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjawab salam, dan</li> <li>• Menjawab pertanyaan</li> </ul>
8.	Penyuluhan 10 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan pengertian ASI Eksklusif</li> <li>• Menyebutkan komposisi ASI</li> <li>• Menjelaskan manfaat ASI Eksklusif bagi bayi dan ibu</li> <li>• Menjelaskan cara penyimpanan ASI yang baik dan benar</li> <li>• Mempraktikan teknik menyusui yang benar</li> <li>• Menjelaskan tanda bayi cukup ASI</li> <li>• Menyebutkan upaya memperbanyak produksi ASI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyimak, dan</li> <li>• Memperagakan</li> </ul>
9.	Penutup 3 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan evaluasi</li> <li>• Menyimpulkan materi penyuluhan</li> <li>• Mengucapkan salam Penutup</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjawab pertanyaan</li> <li>• Menyimak kesimpulan</li> <li>• Menjawab salam.</li> </ul>

## G. Evaluasi

Ibu dapat menyebutkan kembali pengertian ASI Eksklusif, komposisi ASI, manfaat ASI bagi bayi dan ibu, dan cara penyimpanan ASI, serta mampu mempraktekan kembali teknik menyusui yang benar

## H. Sumber

1. maryunani anik. Inisiasi Menyusu Dini, ASI Eksklusif Dan Manajemen Laktasi. CV. Trans Info Media; 2015
2. Raito, Juraida. Asuhan Kebidanan Nifas & Deteksi Dini Komplikasi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2013
3. Sutanto AV. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2018

## MATERI

### A. Pengertian ASI Eksklusif

ASI Eksklusif dikatakan sebagai pemberian ASI secara eksklusif saja, tanpa tambahan cairan seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, papaya, bubur susu, biskuit, bubur dan nasi tim.

ASI Eksklusif adalah pemberian ASI saja pada bayi sampai usia 6 bulan tanpa tambahan cairan ataupun makanan lain. ASI dapat diberikan sampai bayi berusia 2 tahun.

Jadi dapat disimpulkan bahwa ASI Eksklusif adalah pemberian ASI tanpa makanan dan minuman tambahan lain pada bayi serta dapat diberikan sampai bayi berusia 2 tahun.

### B. Kandungan ASI

1. Laktosa yang lebih tinggi dibandingkan dengan susu buatan. Didalam usus laktosa akan dipermentasi menjadi asam laktat yang bermanfaat untuk:
  - a. Menghambat pertumbuhan bakteri yang bersifat patogen.
  - b. Merangsang pertumbuhan mikroorganisme yang dapat menghasilkan asam organik dan mensintesa beberapa jenis vitamin.
  - c. Memudahkan terjadinya pengendapan calsium - cassienat.
  - d. Memudahkan penyerapan berbagai jenis mineral, seperti calsium, magnesium.
2. ASI mengandung zat pelindung (antibodi) yang dapat melindungi bayi selama 5 - 6 bulan pertama, seperti: Immunoglobulin, Lysozyme, Complemen C3 dan C4, Antistapilococcus, lactobacillus, Bifidus, Lactoferrin.
3. ASI tidak mengandung beta-lactoglobulin yang dapat menyebabkan alergi pada bayi.

Komposisi ASI tiap 100 ml dan perbandingannya dengan susu sapi.

Kadar Zat Gizi	ASI	Susu Sapi
Besi	0,15 mgr	0,1 mgr
Protein	12 gr	3,3 gr
Lemak	3,8 gr	3,8 gr
Laktosa	7,0 gr	4,8 gr
Kalori	75,0 Kal	66,0 Kal
Vitamin A	53,0 KI	34,0 KI
Vitamin B1	0,11 mgr	0,42 mgr
Vitamin C	43,0 mgr	1,8 mgr
Kalsium	30,0 mgr	125,0 mgr

Sumber :<sup>8</sup>

### C. Manfaat ASI bagi ibu

1. Mempercepat proses pemulihan rahim ke ukuran sebelum hamil
2. Mencegah perdarahan pasca persalinan
3. Mengurangi resiko terjadinya kanker payudara
4. Dapat digunakan sebagai metode KB sementara
5. Mempercepat kembalinya berat badan ke ukuran semula
6. Mempererat jalinan kasih sayang antara ibu dan bayi

### C. Manfaat ASI bagi bayi

1. Meningkatkan daya tahan tubuh
2. Sebagai nutrisi terbaik
3. Meningkatkan jalinan kasih sayang
4. Mengupayakan pertumbuhan yang baik
5. Meningkatkan kecerdasan
6. Mencegah terjadinya susunan pada gigi dan rahang bayi yang abnormal
7. Menghindarkan bayi dari alergi

### D. Cara Penyimpanan ASI Perah

1. Di udara terbuka : 6 – 8 jam
2. Di Lemari es : 24 jam
3. Di Freezer <18°C : 6 bulan

## E. Teknik Menyusui Yang Benar

1. Posisi ibu menyusui
  - a. Duduk dengan posisi enak dan santai kalau perlu pakailah kursi yang ada sandaran punggung dan lengan.
  - b. Gunakan bantal untuk mengganjal bayi, agar jarak bayi tidak terlalu jauh dari payudara
2. Memasukkan puting susu
  - a. Bila menyusukan mulai dengan payudara kanan, letakkanlah kepala bayi pada siku bagian dalam lengan kanan, badan bayi menghadap ke badan ibu.
  - b. Lengan kiri bayi di letakkan di seputar pinggang ibu, tangan kanan ibu memegang pantat / paha kanan bayi.
  - c. Sanggahlah payudara kanan ibu dengan keempat jari tangan kiri dibawahnya, dan ibu jari diatasnya, tetapi tidak diatas bagian yang berwarna hitam ( aerola mammae )
  - d. Sentuhlah mulut bayi dengan puting susu
  - e. Tunggu sampai bayi membuka mulut lebar - lebar
  - f. Puting susu secepatnya kedalam mulut sampai daerah berwarna hitam
3. Melepaskan hisapan bayi
  - a. Setelah selesai menyusukan bayi selama 10 menit, lepaskanlah isapan bayi dengan cara:
  - b. Masukkan jari kelingking ibu yang bersih ke sudut mulut bayi
  - c. Dengan menekan dagu bayi kebawah
  - d. Dengan menutup lubang hidung bayi
  - e. Jangan menarik puting susu untuk melepaskannya
4. Menyendawakan bayi
  - a. Sandarkan bayi dipundak ibu tepuklah punggungnya dengan pelan sampai keluar sendawa
  - b. Bayi ditelungkupkan dipangkuan ibu, sambil digosok punggungnya.



## **F. Tanda Bayi cukup ASI**

Bayi 0-6 bulan, dapat dinilai mendapat kecukupan ASI bila mencapai keadaan sebagai berikut: <sup>15</sup>

1. Bayi minum ASI tiap 2-3 jam atau dalam 24 jam minimal mendapatkan ASI 8 kali pada 2-3 minggu pertama
2. Kotoran berwarna kuning dengan frekuensi sering dan warna menjadi muda pada hari kelima lahir
3. Bayi akan buang air kecil (BAK) paling tidak 6-8 kali
4. Ibu dapat mendengarkan saat bayi menelan
5. Payudara terasa lebih lembek yang menandakan ASI telah habis
6. Warna kulit bayi kemerahan (tidak kuning) dan kulit terasa kenyal
7. Pertumbuhan BB dan TB bayi sesuai dengan grafik pertumbuhan.
8. Perkembangan motorik baik (bayi aktif dan motoriknya sesuai dengan rentang usianya).
9. Bayi terlihat puas, sewaktu lapar akan bangun dan tidur dengan cukup.
10. Bayi menyusu dengan kuat, kemudian mengantuk dan tertidur pulas.

## **G. Upaya Memperbanyak ASI <sup>11</sup>**

1. Menyusui bayi setiap 2 jam siang dan malam hari dengan lama menyusui 10-15 menit disetiap payudara
2. Tidurlah bersebelahan dengan bayi 3. Bangunkan bayi, lepaskan baju yang menyebabkan rasa gerah dan duduklah selama menyusui
3. Pastikan bayi menyusui dalam posisi menempel yang baik dan dengarkan suaranya menelan yang aktif
4. Susui bayi di tempat yang tenang dan nyaman dan minumlah setiap kali habis menyusui.
5. Ibu harus meningkatkan istirahat dan minum
6. Petugas kesehatan harus mengamati ibu yang menyusui bayinya dan mengoreksi setiap kali terdapat masalah pada posisi penempelan.

7. Yakinkan bahwa ia dapat memproduksi susu lebih banyak dengan melakukan hal-hal tersebut. Selain beberapa hal penting tersebut, bidan juga harus menyampaikan pendidikan kesehatan kepada ibu menyusui yaitu : <sup>11</sup>
- a. Mengonsumsi tambahan kalori setidaknya 500 kalori sehari.
  - b. Makan dengan diet berimbang untuk mendapatkan cukup kalori, protein, vitamin dan mineral.
  - c. Minum sedikitnya 3 liter setiap hari
  - d. Pil zat besi harus diminum untuk menambah gizi setidaknya selama 40 hari setelah kelahiran.
  - e. Minum kapsul vitamin A 200.000 unit agar dapat memberikan vitamin A kepada bayi melalui ASI.

## Cara menyusui yang benar :

1. Posisi ibu yang nyaman, duduk atau berbaring
2. Posisi menyusui :
  - Seluruh badan bayi tersangga dengan baik
  - Badan bayi menghadap dan dekat ke dada ibunya
3. Perlekatan menyusui :
  - Dagu bayi menempel pada payudara ibu
  - Mulut bayi terbuka lebar
  - Bibir bawah bayi membuka keluar
4. Bayi menghisap secara efektif
  - Bayi menghisap dalam, teratur diselingi istirahat
  - Hanya terdengar suara menelan



## BERIKAN ASI EKSKLUSIF SAMPAI BAYI BERUSIA 6 BULAN

### ASI EKSKLUSIF

Pemberian ASI saja pada bayi tanpa tambahan makanan dan minuman lain. Contoh : Susu formula/Kaleng, pisang, madu, teh.

### Petunjuk Pemberian ASI Eksklusif :

- Jangan memberikan makanan dan minuman apapun kepada bayi
- Menyusui sesuai kebutuhan bayi, minimal 8 kali dalam 24 jam
- Jika bayi telah tidur selama 2 - 3 jam bangunkan bayi untuk disusui
- Jika ibu bekerja atau tidak berada di rumah, ibu memerah ASI dan minta orang lain untuk memberikan ASI perah dengan sendok atau cangkir

JANGAN BERIKAN DOT ATAU EMPENG



## ASI

## Terbaik Bagi Bayi



PROGRAM STUDI KEBIDANAN BOGOR  
POLTEKKES KEMENKES BANDUNG



## ASI EKSKLUSIF??

Hanya memberikan Air Susu Ibu (ASI) saja pada bayi segera setelah lahir hingga usia 6 bulan

INGAT :

### HANYA ASI !!

Tanpa Makanan / Minuman Lain

KLOSTRUM?? → jangan dibuang!

cairan ASI yang pertama kali keluar, berwarna kekuning - kuning. Banyak mengandung protein dan zat antibodi (kekebalan tubuh)



## Manfaat ASI bagi BAYI

zat gizi yang ideal sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan pencernaan bayi



Bayi memperoleh zat kekebalan tubuh alamiah dari ASI

Membangun refleks menghisap → menunjang perkembangan rahang, gusi, dan gigi bayi di kemudian hari



ASI tidak menyebabkan alergi pada bayi

## KOMPOSISI ASI :



"SUSU SAPI ENTIK ANAK SAPI, SUSA IBU ENTIK ANAK IBU"



0-6 bulan

ASI, PASTI!

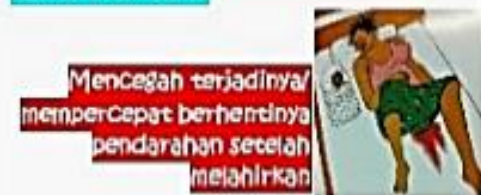


Memperkuat ikatan batin dan jalinan kasih antara ibu dan bayi



Praktis dan Ekonomis

Mempercepat pengembalian bentuk dan ukuran rahim



Mencegah terjadinya/percepat berhentinya pendarahan setelah melahirkan

KB alami (menjarangkan kehamilan)



Mengurangi kemungkinan kanker payudara

6 Bulan Pertama

Manfaat ASI bagi IBU



## Tanda-tanda teknik menyusui sudah baik dan benar :

- Bayi dalam keadaan tenang
- Mulut bayi terbuka lebar
- Bayi menempel betul pada ibu
- Mulut dan dagu bayi menempel pada payudara
- Sebagian besar areola mammae tertutup oleh mulut bayi
- Bayi nampak pelan-pelan menghisap dengan kuat
- Kuping dan lengan bayi berada pada satu garis.

## INGAT !!

Berikan ASI pada bayi dengan kedua payudara secara bergantian.



## Posisi menyusui yang benar



## AYO MENYUSUI... SUPAYA ANAK SEHAT DAN CERDAS



## TEKNIK MENYUSUI YANG BENAR !!



Disampaikan oleh :



PROGRAM STUDI KEBIDANAN  
BOGOR POLTEKKES KEMENKES  
BANDUNG

Bekerjasama dengan  
PMB BIDAN SINTA NURYATI  
TAHUN 2022



## Pengertian !!

Teknik menyusui adalah suatu cara pemberian ASI yang dilakukan oleh seorang ibu kepada bayinya, demi mencukupi kebutuhan nutrisi bayi tersebut.

## Beberapa Posisi Yang Tepat Bagi IBU untuk Menyusui :

- Duduklah dengan posisi yang enak atau santai, pakailah kursi yang ada sandaran punggung dan lengan
- Gunakan bantal untuk mengganjal bayi agar bayi tidak terlalu jauh dari payudara ibu.

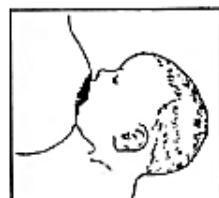


## Cara memasukkan puting susu ibu ke mulut bayi :

- Cuci tangan yang bersih dengan sabun, perah sedikit ASI dan oleskan disekitar puting, duduk / berbaring dengan santai.
- Bila dimulai dengan payudara kiri, letakkan kepala bayi pada siku bagian dalam lengan kiri, badan bayi menghadap kebadan ibu.
- Lengan kiri bayi diletakkan disepul pinggang ibu, tangan kiri ibu memegang pantat/paha kanan bayi.
- Sangga payudara kiri ibu dengan empat jari tangan kanan, ibu jari di atasnya tetapi tidak menutupi bagian yang berwarna hitam (areola mammae).
- Sentuhlah mulut bayi dengan puting payudara ibu
- Tunggu sampai bayi membuka mulutnya lebar
- Masukkan puting payudara secepatnya ke dalam mulut bayi sampai bagian yang berwarna hitam.



salah



benar

## Teknik melepaskan hisapan bayi

Setelah selesai menyusui kurang lebih selama 10 menit, lepaskan hisapan bayi dengan cara:

- Masukkan jari kelingking ibu yang bersih kesudut mulut bayi
- Menekan dagu bayi ke bawah
- Dengan menutup lubang hidung bayi agar mulutnya membuka
- Jangan menarik puting susu untuk melepaskan.

## Cara menyendawakan bayi setelah minum ASI :

Setelah bayi melepaskan hisapannya, sendawanya bayi sebelum menyusukan dengan payudara yang lainnya dengan cara:

- Sandarkan bayi dipundak ibu, tepuk punggungnya dengan pelan sampai bayi bersendawa
- Bayi ditelungkupkan dipangkuan ibu sambil digosok punggungnya.



## **Lampiran 11 Satuan Acara Penyuluhan tentang Perawatan BBL**

### **SATUAN ACARA PENYULUHAN**

Pokok Bahasan	: Asuhan Kebidanan Masa Nifas
Sub Pokok Bahasan	: Perawatan Bayi Baru Lahir
Sasaran	: Ny.H
Hari/Tanggal	: Kamis, 03 Maret 2022
Tempat	: PMB S
Waktu	: 15 Menit

#### **A. Tujuan Umum**

Setelah mengikuti penyuluhan tentang Perawatan Bayi Baru Lahir selama 15 menit, di harapkan ibu dapat mengerti dan memahami tentang Pentingnya ASI bagi dirinya sendiri maupun bagi calon bayinya kelak serta mampu mempraktekan teknik menyusui yang benar.

#### **B. Tujuan Khusus**

Setelah mengikuti penyuluhan tentang Perawatan BBL selama 15 menit ibu mampu:

1. Menjelaskan memandikan Bayi dan menjaga kebersihan kemaluan
2. Menjelaskan kehangatan bayi
3. Menjelaskan perawatan kuku bayi, mata, dan telinga
4. Menjelaskan menidurkan bayi dan menjemur bayi
5. Menjelaskan perawatan tali pusat
6. Menjelaskan tanda bayi cukup ASI
7. Menjelaskan tanda bahaya bayi baru lahir

#### **C. Metode**

Metode yang digunakan adalah konseling (ceramah & Tanya jawab).

#### **D. Media Penyuluhan**

Leaflet

#### **E. Materi Penyuluhan**

Terlampir

## F. Kegiatan

No	Kegiatan	Uraian Kegiatan	
		Penyuluh	Peserta
10.	Pembukaan 2 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengucapkan salam Pembuka</li> <li>• Memperkenalkan diri</li> <li>• Menggali pengetahuan klien tentang perawatan bayi baru lahir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjawab salam, dan</li> <li>• Menjawab pertanyaan</li> </ul>
11.	Penyuluhan 10 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan memandikan Bayi dan menjaga kebersihan kemaluan</li> <li>• Menjelaskan kehangatan bayi</li> <li>• Menjelaskan perawatan kuku bayi, mata, dan telinga</li> <li>• Menjelaskan menidurkan bayi dan menjemur bayi</li> <li>• Menjelaskan perawatan tali pusat</li> <li>• Menjelaskan tanda bayi cukup ASI</li> <li>• Menjelaskan tanda bahaya bayi baru lahir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyimak, dan</li> <li>• Memperagakan</li> </ul>
12.	Penutup 3 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan evaluasi</li> <li>• Menyimpulkan materi penyuluhan</li> <li>• Mengucapkan salam Penutup</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjawab pertanyaan</li> <li>• Menyimak kesimpulan</li> <li>• Menjawab salam.</li> </ul>

## G. Evaluasi

Ibu dapat menyebutkan kembali cara memandikan bayi, menjaga kebersihan, kehangatan, perawatan kuku, mata, telinga bayi, tanda bahaya bayi, dan tanda bayi cukup ASI.

## I. Sumber

Astutik, R. Y. 2015. . Asuhan Neonatus Bayi dan Anak Balita. Jakarta: CV. Trans Info Media

## MATERI

### A. Memandikan Bayi

1. Memandikan bayi 2x/hari menggunakan air hangat
2. Mandikan dengan cepat : bersihkan muka, kepala, leher, ketiak, dan seluruh badan dengan air dan sabun
3. Keringkan seluruh tubuh dengan cepat
4. Pakaikan baju, dan topi dan dibungkus dengan kain / selimut agar menjaga kehangatannya
5. Bayi tidak boleh dibedong terlalu ketat
6. Bila bayi demam / pilek tetap mandikan bayi agar bayi tetap bersih dan terhindar dari penyakit lainnya.

### B. Memandikan Bayi

1. Memandikan bayi 2x/hari menggunakan air hangat
2. Mandikan dengan cepat : bersihkan muka, kepala, leher, ketiak, dan seluruh badan dengan air dan sabun
3. Keringkan seluruh tubuh dengan cepat
4. Pakaikan baju, dan topi dan dibungkus dengan kain / selimut agar menjaga kehangatannya
5. Bayi tidak boleh dibedong terlalu ketat
6. Bila bayi demam / pilek tetap mandikan bayi agar bayi tetap bersih dan terhindar dari penyakit lainnya.

### C. Perawatan Kuku, Mata, dan Telinga Bayi

1. Gunting kuku bayi setiap panjang saat bayi tertidur
2. dengan hati – hati ketika bayi sedang tidur
3. Bersihkan mata bayi dengan kapas bulat yang dicelupkan air hangat
4. Bersihkan dengan kapas bertangkai yang ujungnya dibasahi air hangat

### D. Menidurkan Bayi

1. Bayi tidur  $\pm$  16 jam/hari.
2. Jika bayi telah tidur selama 2 – 3 jam maka bangunkan bayi untuk disusui
3. Pasang kelambu saat bayi tidur siang / malam dan Pastikan bayi aman

E. Menjemur Bayi

Jemurlah bayi pada pagi hari antara pukul 07.00 sampai 09.00 selama 15 – 20 menit, melepaskan seluruh pakaian bayi, posisikan dengan terlentang dan telungkup, serta hindari mata dari sinar matahari langsung.

F. Perawatan Tali Pusat

1. Jangan beri apapun, selalu pastikan dalam keadaan kering
2. Tunggu kering dan lepas sendiri, biasanya akan lepas sebelum 1 - 2 minggu
3. Bungkus dengan kasa steril kering, ganti kasa sehari 2x sesudah mandi
4. Bila tali pusat kotor / basah, cuci dengan air bersih dann sabun mandi, kemudian keringkan dengan kain bersih
5. Tali pusat diletakan diluar popok

G. Tanda Bayi Cukup ASI

1. BB bayi naik tiap minggu
2. Payudara terasa lembut,
3. Bayi BAK lancar (8-10x/hari), BAB 3x/hari,
4. Bayi lebih rileks

H. Tanda bahaya BBL

1. Bayi tidak mau menyusu
2. Kejang – kejang
3. Lemas (tidak seaktif biasanya)
4. Sesak nafas
5. Merintih
6. Tali pusat merah dan bernanah
7. Mata bernanah
8. Kulit terlalu kuning

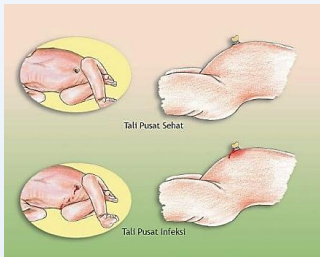




# PERAWATAN BBL DI RUMAH

## 9. PERAWATAN TALI PUSAT

- Jangan beri apapun, selalu pastikan dalam keadaan kering
- Jarang ditarik, tunggu kering dan lepas sendiri, biasanya akan lepas sebelum 1- 2 minggu
- Bungkus dengan kasa steril kering, ganti kasa sehari 2x ketika sesudah mandi
- Bila tali pusat kotor / basah, cuci dengan air bersih dan sabun mandi, kemudian keringkan dengan kain bersih
- Tali pusat diletakan diluar popok



Bila Terdapat Tanda Infeksi Pada Tali Pusat Misalnya  
TIMBUL KEMERAHAN DISEKITAR TALI PUSAT,  
KELUAR NANAH, DAN BAU TIDAK SEDAP

**MAKA SEGERA PERIKSAKAN KE  
DOKTER/BIDAN/PERAWAT**

### Berat badan bayi naik tiap minggu

Salah satu tanda bayi cukup ASI adalah berat badan yang meningkat setiap minggunya

### 5 Ciri Bayi Cukup ASI

Bunda pasti ingin tahu, bagaimana ciri-ciri bayi yang cukup ASI. Simak penjelasan dibawah ini !

Payudara terasa lembut

Payudara terasa lembut diakibatkan karena bayi mendapatkan makanan yang cukup serta menghabiskan ASI dari payudara ibu

Buang Air Kecil (BAK) lancar

Bayi umumnya akan BAK 8-10x/hari

Bayi rileks

Saat bayi sudah merasa kenyang, bayi terlihat santai dan puas serta refleks melepaskan isapan pada puting ibu dan akan membuka kepalan

BAB 3x/hari

Bayi akan BAB 3 kali/hari, serta dalam 5-7 hari setelah lahir, warna feses

## KENALI TANDA BAHAYA PADA BAYI BARU LAHIR (NEONATUS)

JIKA BAPAK/IBU MENEMUKAN TANDA BAHAYA PADA ANAK BARU LAHIR USIA 0 – 28 HARI SEPERTI DIBAWAH INI:

1. Tidak mau menyusu
2. Kejang (mati-mati ayam)
3. Lemah (tidak seaktif biasanya)
4. Sesak nafas (< 30 x/menit atau > 60 x/menit atau ada cekungan di dinding dada bagian bawah saat menarik nafas)
5. Merintih
6. Tali pusar merah dan bernanah
7. Demam atau badan terasa dingin
8. Mata bernanah
9. Kulit terlalu kuning

SEGERA BAWA KE PUSKESMAS ATAU PERAWAT, BIDAN SERTA DOKTER TERDEKAT

# PERAWATAN Bayi baru Lahir



Disusun oleh :  
**Mahasiswa Poltekkes  
Kemenkes Bandung Prodi  
Kebidanan Bogor**

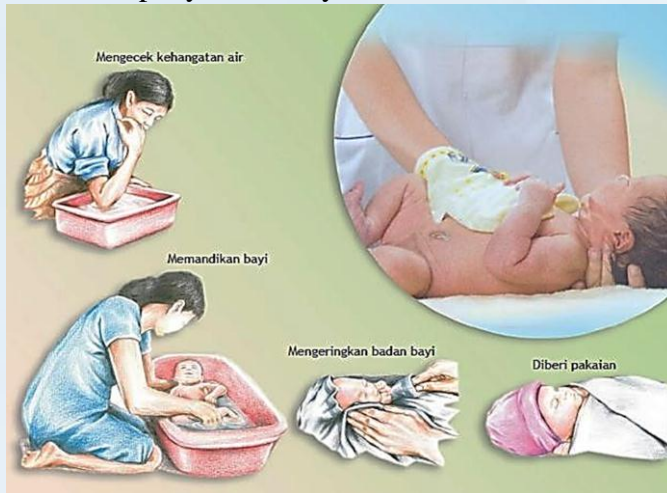


Bekerjasama dengan  
PMB BIDAN SINTA NURYATI  
TAHUN 2022



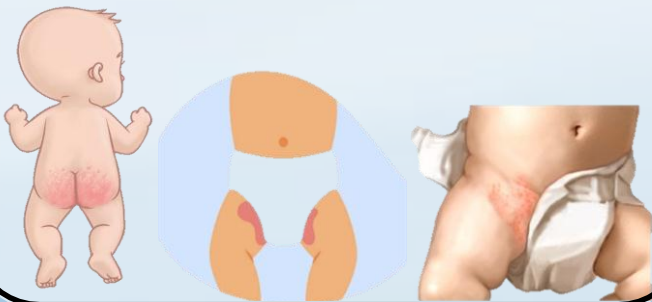
## 1. MEMANDIKAN BAYI

- Memandikan bayi 2x/hari menggunakan air hangat
- Mandikan dengan cepat : bersihkan muka, kepala, leher, ketiak, dan seluruh badan dengan air dan sabun
- Keringkan seluruh tubuh dengan cepat
- Pakaikan baju, dan topi dan dibungkus dengan kain / selimut agar menjaga kehangatannya
- Bayi tidak boleh dibedong terlalu ketat
- Bila bayi demam / pilek tetap mandikan bayi agar bayi tetap bersih dan terhindar dari penyakit lainnya.



## 2. MENJAGA KEBERSIHAN KEMALUAN

Bersihkan dengan air seperti selesai BAB / BAK dan hindari menggunakan popok diapers sepanjang hari



## 3. MENJAGA KEHANGATAN BAYI



## 4. PERAWATAN KUKU BAYI

Gunting kuku bayi setiap panjang saat bayi tertidur dengan hati – hati ketika bayi sedang tidur



## 5. PERAWATAN MATA (Jika Kotor)

Bersihkan mata bayi dengan kapas bulat yang dicelupkan air hangat



## 6. PERAWATAN TELINGA BAYI (Jika Kotor)

Bersihkan dengan kapas bertangkai yang ujungnya dibasahi air hangat



## 7. MENIDURKAN BAYI

- Bayi tidur ± 16 jam/hari.
- Jika bayi telah tidur selama 2 – 3 jam maka bangunkan bayi untuk disusui
- Pasang kelambu saat bayi tidur siang / malam dan Pastikan bayi aman



## 8. MENJEMUR BAYI

Jemurlah bayi pada pagi hari antara pukul 07.00 sampai 09.00 selama 15 – 20 menit, melepaskan seluruh pakaian bayi, posisikan dengan terlentang dan telungkup, serta hindari mata dari sinar matahari langsung.



## Lampiran 12 Satuan Acara Penyuluhan tentang Keluarga Berencana

### SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan : Keluarga Berencana  
Sub Pokok Bahasan : Alat KONtrasepsi  
Sasaran : Ny.H  
Hari/Tanggal : Kamis, 17 Maret 2022  
Tempat : PMB S  
Waktu : 15 menit

#### A. Tujuan Umum

Setelah mengikuti penyuluhan tentang macam – macam alat kontrasepsi selama 15 menit, di harapkan ibu dapat mengerti dan dapat menyebutkan kembali macam – mavam alat kontrasepsi serta cara penggunaannya.

#### B. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan tentang macam – macam alat kontrasepsi selama 15 menit ibu mampu:

- a. Menjelaskan pengertian kontrasepsi
- b. Menyebutkan kembali macam – macam alat kontrasepsi
- c. Menjelaskan manfaat berKB
- d. Menyebutkan kembali secara singkat keuntungan dan kelemahan dari masing – masing alat kontrasepsi
- e. Menyebutkan kembali secara singkat petunjuk cara penggunaan alat kontrasepsi

#### C. Metode

Metode yang digunakan adalah konseling (ceramah & Tanya jawab).

#### D. Media Penyuluhan

Leaflet

#### E. Materi Penyuluhan

Terlampir

## F. Kegiatan

No	Kegiatan	Uraian Kegiatan	
		Penyuluh	Peserta
13.	Pembukaan 2 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengucapkan salam Pembuka</li> <li>• Memperkenalkan diri</li> <li>• Menggali pengetahuan klien tentang Alat Kontrasepsi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjawab salam, dan</li> <li>• Menjawab pertanyaan</li> </ul>
14.	Penyuluhan 10 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan kesempatan untuk menjelaskan apa yang diketahui peserta tentang keluarga berencana</li> <li>• Menjelaskan pengertian KB</li> <li>• Menyebutkan macam – macam alat kontrasepsi</li> <li>• Menjelaskan keuntungan, kerugiannya dan cara penggunaan dari masing – masing alat kontrasepsi</li> <li>• Memberi kesempatan pada ibu untuk memilih salah satu metode kontrasepsi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyimak, dan</li> <li>• Mempragakan</li> </ul>
15.	Penutup 3 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan evaluasi</li> <li>• Menyimpulkan materi penyuluhan</li> <li>• Mengucapkan salam Penutup</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjawab pertanyaan</li> <li>• Menyimak kesimpulan</li> <li>• Menjawab salam.</li> </ul>

## G. Evaluasi

Ibu dapat menyebutkan kembali pengertian KB, keuntungan, kerugian, dan cara penggunaan dari masing – masing alat kontrasepsi.

## H. Sumber

Prijatni, I dan Rahayu, S. (2016). Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana. Jakarta : Kemenkes RI

## MATERI

### A. Definisi Kontrasepsi

Kontrasepsi adalah suatu cara untuk menghindari / mencegah terjadinya kehamilan akibat pertemuan sel telur yang matang dengan sperma.

### B. Macam - Macam Alat Kontrasepsi (KB)

#### 1. Metode Kontrasepsi Sederhana

##### a. Sengama terputus

- 1) Cara penggunaan : mengeluarkan penis dari vagina ketika akan ejakulasi.
- 2) Keuntungan : tanpa biaya
- 3) Kelemahan : memerlukan penguasaan diri yang kuat, kemungkinan ada sedikit cairan yang mengandung spermatozoa tertumpah dan masuk ke vagina sehingga dapat mengakibatkan kehamilan.

##### b. Metode kalender

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

#### 2. Metode Kontrasepsi dengan alat / obat

##### a. Kondom

- 1) Cara penggunaan : disarungkan pada penis, dari ujung hingga pangkal, pada saat akan melakukan hubungan seksual.
- 2) Keuntungan : murah, mudah didapat, dapat digunakan sewaktu-waktu, dapat mencegah penularan penyakit kelamin.
- 3) Kelemahan : selalu harus memakai kondom baru, mengganggu kenyamanan dalam melakukan hubungan seksual, dapat sobek jika menggunakannya tergesa-gesa.
- 4) Efek samping : alergi terhadap kondom (jarang terjadi), lecet-lecet pada kemaluan pria akibat pemakaian yang tergesa-gesa / kurang pelicin.

## b. Tisu KB

- 1) Cara penggunaan : remaslah tisu KB menjadi gumpalan kecil, masukkan ke dalam vagina, dorong hingga menyentuh mulut rahim. Tunggu 2-5 menit sebelum berhubungan.
- 2) Efek samping : gatal-gatal, peningkatan pengeluaran cairan vagina, iritasi dinding vagina.
- 3) Kelemahan : harus digunakan 2-5 menit sebelum melakukan hubungan seksual.

## c. Pil KB

- 4) Cara penggunaan : diminum setiap hari, tidak boleh lupa. Pil dengan kemasan 21 tablet diminum pada hari ke 5 haid. Pil dengan kemasan 28 tablet diminum pada hari pertama haid
- 5) Keuntungan : mudah penggunaannya, mengurangi rasa sakit pada waktu haid, mengurangi risiko kanker ovarium, cocok untuk PUS muda.
- 6) Kelemahan : memerlukan disiplin tinggi, kembalinya kesuburan agak lambat, tidak dianjurkan untuk wanita diatas usia 30 tahun.
- 7) Kontra indikasi : penyakit jantung, varises, darah tinggi, perdarahan pervaginam, migrain.
- 8) Efek samping : perdarahan, perubahan BB, kloasma, pusing.

## d. Suntikan KB

- 1) Cara penggunaan : Depo provera disuntikkan tiap 3 bulan sekali. Noristrat disuntikkan setiap 2 bulan selama 4 kali suntikan pertama, selanjutnya tiap 3 bulan.
- 2) Keuntungan : praktis dan efektif, aman dan cocok digunakan bagi ibu yang sedang menyusui anaknya, karena tidak mempengaruhi produksi air susu ibu (ASI)
- 3) Efek samping : terlambat haid, terjadi bercak perdarahan di luar haid, keputihan, jerawat, perubahan berat badan, dan lain-lain
- 4) Kontra indikasi : Hamil, keluarnya darah dari rahim yang tidak normal, keganasan penyakit jantung, hati, tekanan darah tinggi, kencing manis dan penderita penyakit TBC

## e. Susuk KB

- 1) Cara penggunaan : Dengan memasukkan susuk KB di bawah kulit lengan wanita bagian atas oleh dokter dan bidan terlatih
- 2) Keuntungan : praktis, tidak menekan produksi ASI, tidak ada faktor lupa, dapat digunakan pada wanita yang tidak cocok dengan hormon estrogen
- 3) Kelemahan : memerlukan penguasaan diri yang kuat, kemungkinan ada sedikit cairan yang mengandung spermatozoa tertumpah dan masuk ke vagina sehingga dapat mengakibatkan kehamilan.
- 4) Kekurangan : lebih mahal, harus dipasang dan diangkat oleh petugas kesehatan yang terlatih.
- 5) Efek samping : gangguan haid, mual, muntah timbul jerawat, BB bertambah
- 6) Kontra indikasi : wanita hamil, perdarahan pervaginam, penyakit jantung, darah tinggi, kencing manis.

## f. IUD / Spiral

- 1) Cara penggunaan : IUD dipasang pada rongga rahim wanita oleh dokter atau bidan terlatih.
- 2) Keuntungan : praktis, ekonomis, aman dan mudah dikontrol.

## g. Vasektomi

- 1) Cara penggunaan : dengan operasi.
- 2) Keuntungan : efektif, proses operasi cepat, tidak perlu dirawat di RS.
- 3) Kelemahan : harus dengan tindakan pembedahan, tidak dapat dilakukan pada orang yang masih ingin mempunyai anak lagi.
- 4) Efek samping : ada kemungkinan komplikasi seperti perdarahan dan infeksi.
- 5) Kontra indikasi : penderita DM tidak terkontrol.

#### h. Tubektomi

- 1) Cara penggunaan : dengan operasi
- 2) Keuntungan : efektif, angka kegagalan sterilisasi rendah, komplikasi terbilang kecil, biaya murah.
- 3) Kelemahan : harus dengan tindakan pembedahan, tidak dapat dilakukan pada orang yang masih ingin mempunyai anak lagi.
- 4) Kontra indikasi : •penyakit jantung, paru-paru, hernia umbilikalisis, hernia inguinalis atau labialis.



## APA sih KB itu?

KB=Keluarga Berencana adalah suatu usaha untuk mengatur jumlah dan jarak antara kelahiran anak, guna meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan keluarga



## Apa Saja Manfaatnya??

- Menghindari kehamilan risiko tinggi
- Menurunkan angka kematian ibu dan bayi
- Meringankan beban ekonomi keluarga
- Membentuk keluarga bahagia sejahtera



## Siapa yang harus ber-KB??

Pasangan usia subur yaitu usia 15-49 tahun yang ingin menunda kehamilan, menjarangkan kehamilan, atau mengakhiri kehamilan

## Metode Kontrasepsi

merupakan cara, alat, obat-obatan yang digunakan untuk mencegah terjadinya kehamilan, antara lain:

1. Metode Laktasi
2. Kondom
3. Pil KB
4. KB suntik
5. Implant / Susuk
5. Implant/Susuk
6. IUD / Spiral
7. Steril

### MAL (Metode Amenore Laktasi)

Metode KB yg cocok untuk ibu nifas. Syaratnya :  
- menyusui bayi secara eksklusif setelah melahirkan (hanya ASI secara penuh, teratur, dan sesering mungkin)  
- belum haid  
- efektif hanya sampai 6 bulan



### KONDOM

#### Keuntungan:

- Efektif bila digunakan dg benar
- Tidak mengganggu ASI
- Murah & mudah didapat
- Mencegah penyakit menular seksual

#### Keterbatasan:

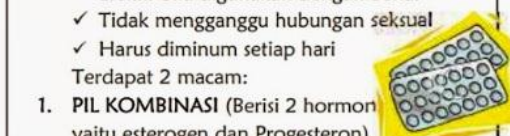
- Efektivitas tidak terlalu tinggi
- Agak mengganggu hubungan seksual
- Bisa terjadi alergi bahan dasar kondom



### PIL KB

- ✓ Efektif bila digunakan dengan benar
  - ✓ Tidak mengganggu hubungan seksual
  - ✓ Harus diminum setiap hari
- Terdapat 2 macam:

1. **PIL KOMBINASI** (Berisi 2 hormon yaitu estrogen dan Progesteron)
  - TIDAK untuk ibu menyusui
  - Contoh microgynon, mercilon, Diane, yasmin, dll
2. **MINI PIL** (Berisi 1 hormon yaitu Progesteron)
  - Tidak mengganggu ASI, COCOK untuk ibu menyusui
  - Dapat terjadi gangguan haid (siklus haid memendek/ memanjang, tidak haid, perdarahan bercak).
  - Contoh :excluton, microlut, dll



### KB Suntik

- ✓ Efektivitas tinggi, efek samping sedikit
  - ✓ Tidak mengganggu hubungan seksual
- Terdapat 2 macam :

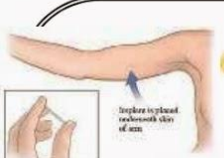
1. **Suntikan 1 Bulan**
  - Mengandung estrogen dan progesteron
  - Mengganggu produksi ASI
  - Harus datang setiap 1 bulan untuk suntik
2. **Suntikan 3 bulan**
  - Mengandung progesteron saja
  - Tidak mengganggu produksi ASI
  - Harus datang setiap 3 bulan untuk suntik
  - Dapat terjadi gangguan haid



### IMPLANT / SUSUK KB

Dipasang di lengan atas bagian dalam.

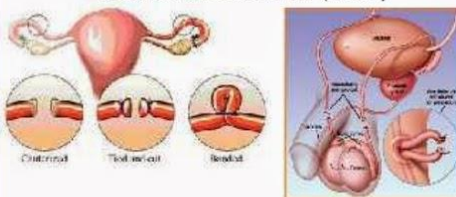
- Ada yang berisi 2 batang dan 1 batang. Efektif selama 3 tahun.
- Mengandung hormon progesteron
  - Tidak mengganggu produksi ASI
  - Tidak mengganggu hubungan seksual
  - Dapat dicabut setiap saat sesuai kebutuhan & kembali kesuburan cepat
  - Dapat terjadi perubahan pola haid
  - Dapat terjadi perubahan berat badan



### KONTRASEPSI MANTAP (STERIL)

Khusus digunakan untuk pasangan suami istri yang benar-benar tidak menginginkan tambah anak lagi.

- Dilakukan dg cara pembedahan(bisa bius lokal)
  - Harus dilakukan oleh dokter terlatih
  - Sangat efektif dan bersifat permanen
  - Tidak ada efek samping
  - Tidak ada perubahan fungsi seksual
- Contoh: Metode Operatif Wanita (MOW)  
Metode Operatif Pria (MOP)



### Kapan harus ber-KB??

6 minggu setelah melahirkan  
Dalam 7 hari saat haid  
Setiap saat jika tidak hamil



**SEMOGA BERMANFAAT**

## Keluarga Berencana & KONTRASEPSI



Disampaikan Oleh :  
S1 Pendidikan Bidan- Fakultas  
Kedokteran Universitas Airlangga

Bekerjasama dengan  
Puskesmas Sivalankerto Surabaya  
2014





### Lampiran 13 Dokumentasi Kegiatan

#### Kunjungan Nifas I ( 6 Jam Masa Nifas)











### Kunjungan Nifas III (14 Hari Masa Nifas)



### Lampiran 14 Lembar Bimbingan LTA Pasca Sidang

#### LEMBAR KEGIATAN KONSULTASI PASCA UJIAN SIDANG LTA

Nama Mahasiswa : Rose Fathul Jannah  
 NIM : P17324219026  
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan pada Ny. H usia 29 Tahun P2A0 Di  
 PMB Bidan S Kabupaten Bogor  
 Tanggal Ujian LTA : 24 November 2022  
 Penguji LTA : 1. Dr. Fauzia, MKM  
 2. Ir. Fauzia Djamilus, M.Kes  
 3. Risna Dewi Yanti, M.Keb

No	Hari, Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran Rekomendasi	Ttd Mahasiswa	Ttd Penguji
1.	Jum'at 02 Desember 2022	Konsultasi keseluruhan LTA dan PPT Sidang	- BAB I (Perbaiki Pendahuluan) - BAB II (Perbaiki Tabel)	 Rose Fathul Jannah	 Risna Dewi Yanti, M.Keb
2.	Selasa 06 Desember 2022	Konsultasi keseluruhan LTA dan PPT Sidang	ACC	 Rose Fathul Jannah	 Dr. Fauzia, MKM
3.	Selasa 06 Desember 2022	Konsultasi keseluruhan LTA dan PPT Sidang	Perbaiki Daftar Pustaka  ACC	 Rose Fathul Jannah	 Ir. Fauzia Djamilus, M.Kes
4.	Rabu 07 Desember 2022	Konsultasi keseluruhan LTA	ACC	 Rose Fathul Jannah	 Risna Dewi Yanti, M.Keb