

PANDUAN PRAKTIKUM ASUHAN KEBIDANAN PASCA PERSALINAN DAN MENYUSUI



DISUSUN OLEH:

Endang Wahyuningsih, S.SiT., M.Kes

**PRODI DIII KEBIDANAN
FAKULTAS KESEHATAN DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KLATEN**

TA 2022/2023

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat-NYA sehingga “Panduan Praktikum Asuhan Kebidanan Pasca Persalinan dan Menyusui ” ini dapat tersusun hingga selesai . Tidak lupa kami juga mengucapkan banyak terimakasih atas bantuan dari berbagai pihak yang telah berkontribusi dengan memberikan sumbangan baik materi maupun pikiran.

Besar harapan kami semoga panduan praktikum ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi para pembaca, khususnya mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Klaten. Kami yakin masih banyak kekurangan dalam panduan praktikum ini sehingga harapan kami ke depannya dapat memperbaiki bentuk maupun konten agar menjadi lebih baik lagi. Oleh karena itu kami sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan panduan praktikum ini.

Klaten, September 2022

Penyusun

VISI MISI TUJUAN
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN

Visi

Visi Program Studi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Klaten adalah **“Mewujudkan program studi D3 Kebidanan yang handal dan bermartabat dengan keunggulan pelayanan kebidanan komunitas berdasar nilai-nilai profesional dan islami pada tahun 2030**

Misi

1. Menyelenggarakan pengembangan kegiatan Al Islam dan Kemuhammadiyah di masyarakat
2. Menyelenggarakan kegiatan program belajar mengajar berbasis komunitas yang kompetitif
3. Menyelenggarakan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat berbasis pelayanan kebidanan komunitas
4. Melaksanakan pelayanan kebidanan komunitas yang disesuaikan dengan kebijakan pemerintah

Tujuan

1. Menghasilkan kader persyarikatan Muhammadiyah yang berkualitas
2. Menghasilkan Ahli Madya Kebidanan dengan keunggulan pelayanan kebidanan komunitas yang handal dan bermartabat.
3. Menghasilkan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang menunjang pelayanan kebidanan komunitas
4. Menghasilkan bentuk pelayanan kebidanan komunitas yang disesuaikan dengan kebijakan pemerintah .



**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
STIKES MUHAMMADIYAH KLATEN
TAHUN 2019/ 2020**

	KODE MK	RUMPUN	BOBOT SKS			TINGKAT/SEM ESTER	DIREVISI/DIBUAT
	ASUHAN KEBIDANAN PASCA PERSALINAN DAN MENYUSUI	Bd.5.214	Ilmu Kebidanan	T = 2	P =1	K/L /BL= -	II/III
NAMA KOORDINATOR		PENGAMPU			KETUA PROGRAM STUDI		
Endang Wahyuningsih,S.SiT., M.Kes		1. Pisolia Dynamurti W., SST., M.Keb. 2. Endang Wahyuningsih, S.SiT., M.Kes.			Wiwin Rohmawati,S.ST.,M.Keb		
CAPAIAN PEMBELAJARAN	<p>CPL: S5, 9, 11, KU3, KK1,2,8, P1,2,8,10</p> <ol style="list-style-type: none"> Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan serta pendapat atau temuan orisinal orang lain. Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri. Menjalankan praktik kebidanan sesuai dengan kompetensi, kewenangan, dan kode etik profesi. Mampu menyelesaikan pekerjaan berlingkup luas dan menganalisis data dengan beragam metode yang sesuai, baik yang belum maupun yang sudah baku. Mampu melakukan asuhan kebidanan pada masa kehamilan, persalinan normal, pasca persalinan normal, bayi dan balita normal, sesuai standar kompetensi bidan vokasi Mampu mengidentifikasi penyimpangan atau kelainan pada kasus kehamilan, persalinan, pasca persalinan, bayi baru lahir, bayi dan balita Mampu menggunakan nilai atau pendekatan Al Islam dan Kemuhammadiyah dalam mengaplikasikan pelayanan maupun penyelesaian masalah 						

	<ol style="list-style-type: none"> 8. Menguasai konsep teoritis ilmu kebidanan (<i>midwifery</i>) , asuhan kebidanan, dan etika profesi. 9. Menguasai konsep dasar ilmu obstetric dan ginekologi 10. Menguasai metode, teknik, dan pengetahuan prosedural dalam asuhan kebidanan pada kehamilan, persalinan, pasca persalinan, bayi baru lahir, bayi dan balita serta kontrasepsi 11. Mengetahui pengetahuan faktual tentang jenis, tanda, gejala, penyakit - penyakit umum dan infeksi pada kehamilan, persalinan, postpartum, bayi baru lahir, bayi dan balita <p>Mata Kuliah: Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran Mata Kuliah, mahasiswa mampu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami Konsep Dasar masa nifas 2. Memahami Perubahan fisiologi pada ibu nifas 3. Memahami Kebutuhan dasar ibu nifas 4. Memahami dan Melakukan Penilaian tingkat stress ibu dengan EPDS 5. Memahami Respon orang tua terhadap bayi baru lahir (BBL) 6. Memahami tentang ASI Eksklusif dan Pandangan pemberian ASI Eksklusif dalam agama islam 7. Memberikan asuhan ibu nifas normal 8. Memahami deteksi dini komplikasi masa nifas dan penanganannya 9. Melakukan komunikasi (KIE) dalam asuhan masa nifas 10. Mendemonstrasikan senam nifas dan px fisik ibu nifas
DESKRIPSI SINGKAT MATA KULIAH	Mata kuliah ini merupakan mata kuliah utama yang memberikan kemampuan kepada mahasiswa untuk memahami konsep awal asuhan kebidanan pada pasca bersalin.
REFERENSI	<ol style="list-style-type: none"> a. V Ruth Bennet Dan Linda, (2009) Myles Textbook for Midwifery. UK London b. Varney, 2007, Varney's Midwifery c. Sweet B.R. (1997), Mayes Midwifery, Bailliere Tindall, London d. Pusdiknakes, WHO JHPIEGO, (2008), Asuhan Kebidanan pada Ibu Post Partum e. WHO, 2001; Panduan Praktis Maternal dan Neonatal f. Linda V Walsh, (2001) Midwifery, Saunders Company, NY g. Saifudin A.B et al (2000) Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan, Jakarta h. William Obstetri, 2010 i. Pimpinan Pusat Muhammadiyah 2015. 2015. <i>Mushaf Al-Quran Karim Terjemahan</i> Yogyakarta: Gramasurya. j. Sumber - sumber terbaru

MATA KULIAH SYARAT (bila ada)	
--	--

Lampiran 1

RANCANGAN PRAKTIKUM

NAMA MATA KULIAH : Asuhan Kebidanan Pasca Persalinan dan Menyusui

KODE MATA KULIAH : BBd.5.214

JUMLAH PRAKTIKUM :L1-L9

No.	Pertemuan Ke-	Pokok Bahasan/Prosedur	Metode (Klasikal/Kelompok)	Pengampu
1	L1	Konseling Perawatan Payudara Metode Z dan Pijat Oksi	Klasikal dan kelompok Kecil	Endang Wahyuningsih, S.SiT., M.Kes
2	L2	Konseling ASI eksklusif	Klasikal dan kelompok Kecil	Endang Wahyuningsih, S.SiT., M.Kes
3	L3	Konseling Gizi ibu nifas dan menyusui	Klasikal dan kelompok Kecil	Endang Wahyuningsih, S.SiT., M.Kes
4	L4	Konseling tanda bahaya nifas	Klasikal dan kelompok Kecil	Endang Wahyuningsih, S.SiT., M.Kes
5	L5	Kebutuhan Vit A Ibu nifas	Klasikal dan kelompok Kecil	Endang Wahyuningsih, S.SiT., M.Kes
6	L6	Teknik menyusui yang benar dan bayi kembar	Klasikal dan kelompok Kecil	Endang Wahyuningsih, S.SiT., M.Kes
7	L7	Senam Nifas	Klasikal dan kelompok Kecil	Endang Wahyuningsih, S.SiT., M.Kes
8	L8	Pemeriksaan Fisik Ibu Nifas	Klasikal dan kelompok Kecil	Endang Wahyuningsih, S.SiT., M.Kes
9	L9	mengisi lembar EPDS	Klasikal dan kelompok Kecil	Endang Wahyuningsih, S.SiT., M.Kes

KONSELING PERAWATAN PAYUDARA METODE Z

A. PENGERTIAN

Post natal breast care pada ibu nifas merupakan perawatan payudara yang dilakukan pada ibu pasca melahirkan/nifas untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran payudara sehingga memperlancar pengeluaran ASI. Pelaksanaan perawatan payudara dimulai sedini mungkin yaitu 1-2 hari setelah bayi dilahirkan dan dilakukan 2 kali sehari. (Saleha,2009).

B. TUJUAN

Setelah dilakukan penyuluhan tentang perawatan payudara diharapkan ibu dapat:

- 1 Mengetahui pengertian payudara
- 2 Mengetahui manfaat dan tujuan perawatan payudara
- 3 Mengetahui akibat jika tidak dilakukan perawatan payudara
- 4 Mengetahui waktu pelaksanaan perawatan payudara
- 5 Mengetahui hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan perawatan payudara
- 6 Mengetahui langkah-langkah perawatan payudara
- 7 Mengetahui teknik perawatan payudara
- 8 Mengetahui perawatan payudara engan masalah

C. PETUGAS

Bidan

D. ALAT DAN BAHAN

- 1 Leaflet
- 2 Lembar balik

E. PELAKSANAAN

CHECKLIST PENDIDIKAN KESEHATAN

TENTANG PERAWATAN PAYUDARA DENGAN METODE Z

A. SIKAP	
1.	Menyambut klien dengan sopan dan ramah 0 Tidak dikerjakan 1 memberikan salam saja tanpa mempersilahkan duduk 2 memberikan salam saja dan mempersilahkan duduk
2.	Memperkenalkan diri kepada klien 0 Tidak dikerjakan 1 memperkenalkan diri sebagai bidan tanpa menyebutkan nama 2 memperkenalkan diri sebagai bidan dengan menyebutkan nama sambil berjabat tangan
3	Merespon reaksi klien 0 Tidak merespon 1 Merespon terhadap reaksi klien tetapi kurang tepat 2 Memberikan respon dengan tepat kepada klien
4	Teruji percaya diri 0 terlihat gugup, tidak melakukan kontak mata, dan suara kurang jelas 1 tergesa – gesa dan terlihat ragu 2 terlihat tenang dan melakukan dengan percaya diri
5.	Menjaga privasi klien 0. Tidak dilakukan 1. Menjaga privasi dengan ucapan atau memperagakan menutup pintu/ sampiran saja 2. Menjaga privasi dengan ucapan dan memperagakan menutup pintu / sampiran
TOTAL SCORE : 10	
B. CONTENT	
6.	Menanyakan keluhan kepada pasien. 0. Tidak dilakukan 1. Dilakukan dengan tidak tepat. 2. Dilakukan dengan tepat.
7.	Melakukan apersepsi. 0. Tidak dilakukan 1. Dilakukan dengan tidak tepat. 2. Dilakukan dengan tepat.
8.	Menjelaskan prosedur dan tujuan tindakan kepada klien. 0. Tidak dilakukan 1. Dilakukan dengan tidak tepat. 2. Dilakukan dengan tepat.
9.	Menyiapkan dan mendekatkan alat. 0. Tidak dilakukan 1. Dilakukan dengan tidak tepat.

	2. Dilakukan dengan tepat.
10	Mencuci tangan dan mengeringkan dengan handuk bersih.
.	0. Tidak dilakukan 1. Dilakukan dengan tidak tepat. 2. Dilakukan dengan tepat.
11	Membantu membuka pakaian bagian atas klien.
.	0. Tidak dilakukan 1. Dilakukan dengan tidak tepat. 2. Dilakukan dengan tepat.
12	Memasang handuk besar di punggung.
.	0. Tidak dilakukan 1. Dilakukan dengan tidak tepat. 2. Dilakukan dengan tepat.
13	Memasang handuk besar di pangkuan.
.	0. Tidak dilakukan 1. Dilakukan dengan tidak tepat. 2. Dilakukan dengan tepat.
14	Mengompres payudara dengan air hangat.
.	0. Tidak dilakukan 1. Dilakukan dengan tidak tepat. 2. Dilakukan dengan tepat.
15	Mengolesi payudara dengan minyak.
.	0. Tidak dilakukan 1. Dilakukan dengan tidak tepat. 2. Dilakukan dengan tepat.
16	Mengurut payudara dengan teknik “Z” dari arah pangkal menuju puting.
.	0. Tidak dilakukan 1. Dilakukan dengan tidak tepat. 2. Dilakukan dengan tepat.
17	Mengeluarkan ASI sebagian dari depan payudara.
.	0. Tidak dilakukan 1. Dilakukan dengan tidak tepat. 2. Dilakukan dengan tepat.
18	Mengompres payudara dengan air dingin.
.	0. Tidak dilakukan 1. Dilakukan dengan tidak tepat. 2. Dilakukan dengan tepat.
19	Menganjurkan kepada klien untuk menyusukan bayinya setiap 2-3 jam.
.	0. Tidak dilakukan 1. Dilakukan dengan tidak tepat. 2. Dilakukan dengan tepat.
20	Menganjurkan kepada klien untuk segera mengeluarkan sisa ASI dalam tangan.
.	0. Tidak dilakukan 1. Dilakukan dengan tidak tepat. 2. Dilakukan dengan tepat.
21	Membantu memakaikan baju klien.

.	<ul style="list-style-type: none"> 0. Tidak dilakukan 1. Dilakukan dengan tidak tepat. 2. Dilakukan dengan tepat.
22	<p>Merapikan alat.</p> <ul style="list-style-type: none"> 0. Tidak dilakukan 1. Dilakukan dengan tidak tepat. 2. Dilakukan dengan tepat.
23	<p>Mencuci tangan dan mengeringkannya dengan handuk bersih.</p> <ul style="list-style-type: none"> 0. Tidak dilakukan 1. Dilakukan dengan tidak tepat. 2. Dilakukan dengan tepat.
24	<p>Melakukan evaluasi.</p> <ul style="list-style-type: none"> 0. Tidak dilakukan 1. Dilakukan dengan tidak tepat. 2. Dilakukan dengan tepat.
TOTAL SCORE : 38	
C.	TEKNIK
25	<p>Teruji menjelaskan secara sistematis</p> <ul style="list-style-type: none"> 0 Tidak dikerjakan atau menyimpang dari topic 1 Menjelaskan tetapi tidak secara urut 2 Menjelaskan secara berurutan
26	<p>Teruji menggunakan bahasa yang mudah dimengerti</p> <ul style="list-style-type: none"> 0 menggunakan bahasa yang tidak dimengerti klien 1 Sebagian masih menggunakan istilah-istilah medis 2 Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti klien tanpa menggunakan bahasa medis
27	<p>Penggunaan Media</p> <ul style="list-style-type: none"> 0 tidak dilakukan 1 menggunakan tetapi tidak efektif 2 menggunakan media secara efektif dan benar
28	<p>Teruji memberikan kesempatan klien untuk bertanya</p> <ul style="list-style-type: none"> 0. Tidak dikerjakan 1. Memberikan kesempatan kepada klien untuk menanyakan apa yang belum dimengerti dan tidak segera memberikan jawaban 2. Memberikan kesempatan kepada klien untuk mengajukan pertanyaan yang belum dimengerti dan segera memberikan tanggapan dari apa yang belum dimengerti dan segera memberikan tanggapan dari apa yang menjadi pertanyaan klien
29	<p>Melakukan pendokumentasian</p> <ul style="list-style-type: none"> 0 Tidak dikerjakan 1 Mendokumentasikan hasil pendidikan kesehatan tanpa identitas pelaksana 2 Mendokumentasikan secara lengkap meliputi tanggal, jam, inti tindakan penkes & hasilnya, tanda tangan & nama terang.
TOTAL SCORE : 10	
TOTAL SCORE SELURUHNYA : 58	

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR

STIMULASI REFLEK OKSITOSIN

A. PENGERTIAN

Pijat oksitosin adalah tindakan yang dilakukan oleh suami pada ibu menyusui yang berupa back massage pada punggung ibu untuk meningkatkan pengeluaran hormone oksitosin. Pijat oksitosin yang dilakukan oleh suami akan memberikan kenyamanan pada ibu sehingga akan memberikan kenyamanan pada bayi yang disusui

B. TUJUAN

- 1 Untuk membantu ibu secara psikologis, menenangkan , tidak stres
- 2 Untuk membangkitkan rasa percaya diri
- 3 Untuk membantu ibu agar mempunyai pikiran dan perasaan baik tentang bayinya
- 4 Untuk meningkatkan ASI

C. PETUGAS

Bidan

D. ALAT DAN BAHAN

- 1 Kursi
- 2 Meja
- 3 Minyak kelapa
- 4 BH khusus untuk menyusui
- 5 Handuk

E. PELAKSANAAN

CHEKLIST STIMULASI REFLEK OKSITOSIN

N O	BUTIR YANG DINILAI
A.	SIKAP
1.	Menyapa dengan sopan dan ramah kepada keluarga 0. Tidak dilakukan 1. Menyapa saja tanpa memposisikan pasien 2. Menyapa dan memposisikan pasien
2.	Memperkenalkan diri kepada keluarga pasien 0. Tidak dilakukan 1. Memperkenalkan diri sebagai bidan tanpa menyebut nama 2. Memperkenalkan diri sebagai bidan dengan menyebut nama sambil berjabat tangan
3.	Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan 0. Tidak merespon 1. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan tetapi kurang tepat 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan dengan tepat
4.	Percaya diri 0. Teruji gugup, tidak melakukan kontak mata dan suara kurang jelas 1. Terlihat tergesa-gesa dan ragu-ragu 2. Terlihat tenang dan melakukan dengan percaya diri
5.	Menjaga privasi pasien 3. Tidak dilakukan 4. Menjaga privasi dengan ucapan atau memperagakan menutup pintu/ sampiran saja 2. Menjaga privasi dengan ucapan dan memperagakan menutup pintu / sampiran
TOTAL SCORE : 10	
B.	CONTENT
0.	Menganjurkan ibu untuk duduk dengan nyaman tanpa memangku bayinya 0. Tidak dikerjakan 1. Dilakukan dengan tidak sempurna. 2. Dilakukan dengan sempurna
1.	Mempersiapkan alat dan mendekatkan alat dan mencuci tangan 7 langkah 0. Tidak dikerjakan 1. Dilakukan dengan tidak benar 2. Dilakukan dengan benar
2.	Membantu membuka baju bagian atas dan melepas BH 0. Tidak dikerjakan 1. Dilakukan dengan tidak benar 2. Dilakukan dengan sempurna
3.	Menaruh handuk di pangkuan 0. Tidak dikerjakan 1. Dilakukan dengan tidak benar

	2. Dilakukan dengan sempurna
10.	Menghangatkan kedua telapak tangan 0. Tidak dikerjakan 1. Dilakukan dengan tidak benar 2. Dilakukan dengan sempurna
11.	Membersihkan puting susu dengan kapas dan minyak / baby oil dengan cara memutar puting susu 0. Tidak dikerjakan 1. Dilakukan dengan tidak benar 2. Dilakukan dengan sempurna
12.	Mengoleskan minyak/baby oli ke payudara kanan dan kiri 0. Tidak dikerjakan 1. Dilakukan dengan tidak benar 2. Dilakukan dengan sempurna
13.	Mengurut payudara dengan tangan atau ulna dari atas ke bawah atau menuju puting susu 0. Tidak dikerjakan 1. Dilakukan dengan tidak benar 2. Dilakukan dengan sempurna
14.	Menganjurkan ibu untuk duduk bersandar kedepan , meletakkan lengan diatas meja didepannya dan meletakkan kepalanya diatas lengannya, payudara tergantung lepas tanpa baju 0. Tidak dikerjakan 1. Dilakukan dengan tidak benar 2. Dilakukan dengan sempurna
15.	Mengurut kedua sisi tulang belakang dengan menggunakan kedua ibu jari kedua tangan mengepal dan ibu jari menghadap kearah atas/depan. Tekan dengan kuat membentuk gerakan lingkaran kecil dengan kedua ibu jarinya. Yang dimulai dari pangkal vertebra ke arah bawah pada kedua sisi tulang belakang sampai pertengahan tulang belakang atau sejajar tulang rusuk bagian bawah selama 2 atau 3 menit 0. Tidak dikerjakan 1. Dilakukan dengan tidak benar 2. Dilakukan dengan sempurna
16	Membersihkan kedua payudara dengan menggunakan handuk 0. Tidak dilakukan 1. Melakukan sebagian tindakan dan tidak berurutan 2. Melakukan tindakan secara urut
17	Merapikan pasien/ibu dan peralatan 0. Tidak dilakukan 1. Melakukan sebagian tindakan dan tidak berurutan 2. Melakukan tindakan secara urut
18	Mencuci tangan dengan 7 langkah 0. Tidak dilakukan 1. Melakukan sebagian tindakan dan tidak berurutan

	2. Melakukan tindakan secara urut
	TOTAL SCORE : 26
C.	TEKNIK
19	Teruji melakukan secara sistematis 0. Tidak dilakukan 1. Melakukan sebagian tindakan dan tidak berurutan 2. Melakukan tindakan secara urut
20	Teruji menerapkan teknik pencegahan infeksi 0. Tidak dilakukan 1. Menerapkan teknik pencegahan infeksi kurang tepat 2. Menerapkan teknik pencegahan infeksi dengan tepat
21	Teruji melaksanakan komunikasi selama tindakan 0. Tidak dilakukan 1. Melaksanakan komunikasi tetapi dengan menggunakan bahasa yang tidak mudah dimengerti oleh pasien 2. Melaksanakan komunikasi dengan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh pasien
22	Teruji mendokumentasikan hasil tindakan dengan baik 0. Tidak dilakukan 1. Mendokumentasikan hasil tindakan tanpa identitas pelaksana 2. Mendokumentasikan seluruh hasil tindakan dengan tanggal, jam, nama dan tanda tangan pelaksana
	TOTAL SCORE : 8
	TOTAL SCORE SELURUHNYA : 44

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\Sigma \text{score}}{\dots} \times 100$$

STANDART OPERASIONAL PROSEDURE

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG ASI EKLSUSIF

A. PENGERTIAN

ASI eksklusif adalah pemberian ASI (air susu ibu) sedini mungkin setelah persalinan, diberikan tanpa jadwal dan tidak diberi makanan lain, walaupun hanya air putih, sampai bayi berumur 6 bulan. Setelah 6 bulan, bayi mulai di kenalkan dengan makanan lain dan tetap diberikan ASI sampai bayi berumur 2 tahun.

B. TUJUAN

Setelah diberikan penyuluhan ibu diharapkan dapat;

- 1 Menyebutkan pengertian dari ASI Eksklusif
- 2 Menyebutkan pentingnya ASI Eksklusif
- 3 Megetahui beberapa faktor ibu tidak bisa memberikan ASI Eksklusif
- 4 Menjelaskan manfaat ASI Eksklusif
- 5 Menjelaskan cara memberikan ASI yang baik

C. PETUGAS

Bidan

D. ALAT DAN BAHAN

- 1 Leaflet
- 2 Lembar balik

E. PROSEDURE PELAKSANAAN

CHECKLIST PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG ASI EKSKLUSIF

A.	SIKAP
1.	Menyambut klien dengan sopan dan ramah 0 Tidak dikerjakan 1 memberikan salam saja tanpa mempersilahkan duduk 2 memberikan salam saja dan mempersilahkan duduk
2.	Memperkenalkan diri kepada klien 0 Tidak dikerjakan 1 memperkenalkan diri sebagai bidan tanpa menyebutkan nama 2 memperkenalkan diri sebagai bidan dengan menyebutkan nama sambil berjabat tangan
3	Merespon reaksi klien 0 Tidak merespon 1 Merespon terhadap reaksi klien tetapi kurang tepat

	2 Memberikan respon dengan tepat kepada klien
4	<p>Teruji percaya diri</p> <p>0 terlihat gugup, tidak melakukan kontak mata, dan suara kurang jelas</p> <p>1 tergesa – gesa dan terlihat ragu</p> <p>2 terlihat tenang dan melakukan dengan percaya diri</p>
5.	<p>Menjaga privasi klien</p> <p>5. Tidak dilakukan</p> <p>6. Menjaga privasi dengan ucapan atau memperagakan menutup pintu/ sampiran saja</p> <p>7. Menjaga privasi dengan ucapan dan memperagakan menutup pintu / sampiran</p>
TOTAL SCORE : 10	
B.	CONTENT
6.	<p>Menanyakan keluhan klien dengan sopan</p> <p>0 tidak dilakukan</p> <p>1 sekedar menanyakan keluhan yang dirasakan</p> <p>2 menanyakan keluhan klien dengan jelas (apa yang dirasakan saat ini dan sejak kapan)</p>
7.	<p>Menjelaskan maksud dan tujuan pendidikan kesehatan</p> <p>0 Tidak dikerjakan</p> <p>1 Menjelaskan maksud atau tujuan pendkes saja</p> <p>2 Menjelaskan maksud dan tujuan pendkes</p>
8.	<p>Teruji melakukan apersepsi mengenai ASI Eksklusif</p> <p>0 Tidak dikerjakan</p> <p>1 menanyakan kepada klien apakah sudah tahu atau belum tentang ASI Eksklusif</p> <p>2 menanyakan kepada klien apakah ibu pernah mendapatkan informasi mengenai ASI Eksklusif sebelumnya</p>
9.	<p>Menjelaskan pengertian ASI Eksklusif*</p> <p>ASI Eksklusif adalah bayi yang hanya di beri ASI saja, tanpa tambahan cairan/makanan kecuali obat, vitamin dan mineral sampai umur 6 bulan”</p> <p>0 Tidak dikerjakan</p> <p>1 menjelaskan pengertian ASI Eksklusif dengan kurang sempurna</p> <p>2 menjelaskan pengertian ASI Eksklusif dengan sempurna</p>
10	<p>Menjelaskan manfaat ASI *</p> <p>ASI sebagai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nutrisi • daya tahan tubuh • meningkatkan kecerdasan • meningkatkan jalinan kasih saying • penghematan biaya obat – obatan, tenaga, sarana keseharan, • menciptakan generasi penerus bangsa yang tangguh dan berkualitas <p>0 Tidak dikerjakan</p> <p>1 Menjelaskan manfaat ASI kurang dari atau sama dengan 3</p> <p>2 Menjelaskan manfaat ASI lebih dari 3</p>
11	<p>Menjelaskan zat kekebalan dalam ASI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faktor bifidus : Mendukung proses perkembangan bakteri yang “menguntungkan” dalam usus bayi, untuk mencegah pertumbuhan bakteri yang merugikan

	<ul style="list-style-type: none"> • Laktoferin : Mengikat zat besi dalam ASI sehingga zat besi tidak digunakan oleh bakteri pathogen untuk pertumbuhannya • Anti alergi • Mengandung zat anti virus polio • Membantu pertumbuhan selaput usus bayi sebagai perisai untuk menghindari zat-zat merugikan yang masuk ke dalam peredaran darah
	0 Tidak dikerjakan
	1 Menjelaskan zat kekebalan ASI kurang dari atau sama dengan 3
	2 Menjelaskan zat kekebalan ASI lebih dari 3
12	Menjelaskan jenis-jenis ASI
•	<ul style="list-style-type: none"> • Kolostrum <ul style="list-style-type: none"> ✓ Merupakan cairan yang pertama kali cairan kental dengan warna kekuning – kuning dibanding susu matur. ✓ Disekresi hari ke 1 sampai ke 3 ,bila dipanaskan akan menggumpal, sedangkan ASI matur tidak ✓ Merupakan pencahar yang ideal untuk membersihkan mekonium dari usus bayi yang baru lahir dan mempersiapkan saluran pencernaan makanan bayi bagi makanan yang akan datang ✓ Lebih banyak mengandung , karbohidrat, protein, mineral, antibodi memberikan perlindungan bagi bayi sampai umur 6 bulan dibandingkan dengan ASI matur • Air Susu Masa Peralihan <ul style="list-style-type: none"> ✓ Merupakan ASI peralihan dari kolostrum sampai menjadi ASI yang matur ✓ Disekresi dari hari ke 4 sampai ke 10 ✓ Kadar protein makin rendah sedangkan kadar karbohidrat dan lemak semakin meninggi dan volume juga semakin meningkat. • Air Susu Matur <ul style="list-style-type: none"> ✓ Merupakan ASI yang disekresi pada hari ke 10 dan seterusnya, komposisi relative konstan. ✓ Merupakan cairan berwarna putih kekuningan yang diakibatkan warna dari Ca-casein, riboflavin dan karoten yang terdapat didalamnya ✓ Tidak menggumpal jika dipanaskan ✓ Terdapat antimicrobial factor antara lain : antibody (kekebalan terhadap infeksi), protein, hormon – hormon
	0 Tidak dikerjakan
	1 Menjelaskan komposisi ASI tidak sempurna
	2 Menjelaskan komposisi ASI dengan sempurna
13	Menjelaskan cara memperbanyak produksi ASI
•	<ul style="list-style-type: none"> • Bayi menyusu setiap 2 jam selama 10 – 15 menit disetiap payudara • Bangunkan bayi, buka baju/gedong yang membuat rasa gerah, duduklah selama menyusui • Pastikan bayi menyusu dengan posisi yang baik (menempel pada ibunya) dan menelan secara aktif • Susui bayi ditempat yang tenang nyaman dan minumlah setiap kali menyusui

	<ul style="list-style-type: none"> • Tidur bersebelahan/dekat dengan bayi sehingga dapat menyusui setiap saat • Ibu meningkatkan istirahat dan minum
	0 Tidak dikerjakan
	1 Menjelaskan cara memproduksi ASI kurang sempurna
	2 Menjelaskan cara memproduksi ASI dengan sempurna
14	Menjelaskan cara pemerasan ASI dengan tangan
•	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tangan dicuci sampai bersih. ✓ Siapkan cangkir/gelas bertutup yang telah dicuci dengan air mendidih. ✓ Payudara dikompres dengan kain handuk yang hangat dan dimasase dengan kedua telapak tangan dari pangkal ke arah kalang payudara. Ulangi pemijatan ini pada sekitar payudara secara merata. ✓ Dengan ibu jari di sekitar kalang payudara bagian atas dan jari telunjuk pada sisi yang lain, lalu daerah kalang payudara ditekan ke arah dada. ✓ Daerah kalang payudara diperas dengan ibu jari dan jari telunjuk, jangan memijat/menekan puting, karena dapat menyebabkan rasa nyeri/lecet. ✓ Ulangi tekan –peras-lepas-tekan-peras-lepas, pada mulanya ASI tak keluar, setelah beberapa kali maka ASI akan keluar. ✓ Gerakan ini diulang pada sekitar kalang payudara pada semua sisi, agar yakin bahwa ASI telah diperas dari semua segmen payudara.
	0 Tidak dikerjakan
	1 Menjelaskan cara pemerasan ASI tapi tidak sempurna
	2 Menjelaskan cara pemerasan ASI secara sempurna
15	Menjelaskan cara penyimpanan dan pemberian ASI perah
•	<ul style="list-style-type: none"> • Di udara terbuka/bebas 6-8 jam • Di lemari es (4⁰C) 24 jam • Di lemari pendingin/beku (- 18 ⁰C) 6 bulan • ASI yang telah didinginkan bila akan dipakai tidak boleh direbus, karena kualitasnya akan menurun yaitu unsure kekebalannya. ASI tersebut cukup didiamkan beberapa saat didalam suhu kamar, agar tidak terlalu dingin; atau dapat pula direndam di dalam wadah yang telah berisi air panas. Memberikan ASI perah dengan menggunakan sendok.
	0 Tidak dikerjakan
	1 Menjelaskan cara penyimpanan dan pemberian ASI perah kurang sempurna
	2 Menjelaskan cara penyimpanan dan pemberian ASI perah dengan sempurna
16	Menjelaskan cara penerapan ASI Eksklusif pada ibu bekerja
•	<ul style="list-style-type: none"> • Selama cuti hanya memberikan ASI saja • Sebelum masa cuti habis ubah pola minum bayi dengan ASI perah • Sebelum berangkat bekerja susui bayi • Selama di kantor perah ASI setiap 3-4 jam • Simpan di lemari es dan dibawa pulang • Setelah dihangatkan diberikan dengan sendok
	0 Tidak dikerjakan
	1 Menjelaskan penerapan ASI Eksklusif kurang sempurna
	2 Menjelaskan penerapan ASI Eksklusif dengan sempurna
17	Teruji melakukan evaluasi dengan menanyakan kembali apa yang sudah dijelaskan

.	0 Tidak dikerjakan 1 Teruji melakukan evaluasi hanya dengan menanyakan dan mempersilahkan klien untuk menjelaskan kembali 2 Teruji melakukan evaluasi dengan menanyakan dan mempersilahkan klien untuk menjelaskan kembali serta memberi feed back
TOTAL SCORE : 24	
C.	TEKNIK
18	Teruji menjelaskan secara sistematis . 0 Tidak dikerjakan atau menyimpang dari topik 1 Menjelaskan tetapi tidak secara urut 2 Menjelaskan secara berurutan
19	Teruji menggunakan bahasa yang mudah dimengerti . 0 menggunakan bahasa yang tidak dimengerti klien 1 Sebagian masih menggunakan istilah-istilah medis 2 Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti klien tanpa menggunakan bahasa medis
20	Penggunaan Media . 0 tidak dilakukan 1 menggunakan tetapi tidak efektif 2 menggunakan media secara efektif dan benar
21	Teruji memberikan kesempatan klien untuk bertanya . 3. Tidak dikerjakan 4. Memberikan kesempatan kepada klien untuk menanyakan apa yang belum dimengerti dan tidak segera memberikan jawaban 5. Memberikan kesempatan kepada klien untuk mengajukan pertanyaan yang belum dimengerti dan segera memberikan tanggapan dari apa yang belum dimengerti dan segera memberikan tanggapan dari apa yang menjadi pertanyaan klien
22	Melakukan pendokumentasian . 0 Tidak dikerjakan 1 Mendokumentasikan hasil pendidikan kesehatan tanpa identitas pelaksana 2 Mendokumentasikan secara lengkap meliputi tanggal, jam, inti tindakan penkes & hasilnya, tanda tangan & nama terang.
TOTAL SCORE : 10	
TOTAL SCORE SELURUHNYA : 44	

TOTAL SCORE = 44

NILAI AKHIR = $\frac{\Sigma \text{ score}}{\text{...}} \times 100$

STANDART OPERASIONAL PROSEDURE

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG GIZI IBU MENYUSUI

A. PENGERTIAN

Gizi ibu menyusui adalah zat makanan pokok yang diperlukan oleh ibu selama menyusui

B. TUJUAN

Setelah diberikan penyuluhan selama 20 menit keluarga klien dapat

- 1 Menyebutkan pengertian gizi pada ibu nifas
- 2 Menjelaskan hubungan gizi dengan produksi ASI
- 3 Menyebutkan manfaat gizi bagi ibu yang menyusui
- 4 Menyebutkan dampak kekurangan gizi pada ibu yang menyusui
- 5 Menyebutkan seperti apa kebutuhan gizi pada ibu menyusui
- 6 Menyebutkan 5 dari 8 prinsip dasar diet
- 7 Menyebutkan 5 dari 8 zat gizi yang diperlukan oleh ibu menyusui setiap hari
- 8 Menyebutkan 2 dari 3 makanan yang seharusnya dikonsumsi oleh ibumenyusui
- 9 Menyebutkan 2 dari 3 contoh makanan yang seharusnya dikonsumsi untuk ibu menyusui

C. PETUGAS

Bidan

D. ALAT DAN BAHAN

- 1 LEAFLET
- 2 Lembar balik

E. PROSEDURE PELAKSANAAN

CHEKLIST PENKES TENTANG KEBUTUHAN GIZI IBU MENYUSUI

N O	BUTIR YANG DINILAI
A. SIKAP DAN PERILAKU	
1.	Menyambut klien dengan sopan dan ramah 0 Tidak dilakukan 1 Memberikan salam tanpa memandang klien 2 Memberi salam dengan memandang klien
2.	Memperkenalkan diri kepada klien 0 Tidak dilakukan 1 Memperkenalkan diri sebagai bidan tanpa menyebut nama 2 Memperkenalkan diri sebagai bidan dengan menyebut nama sambil berjabat tangan/memberikan sentuhan kepada klien dengan ramah
3.	Merespon terhadap reaksi klien 0 Tidak merespon acuh tak acuh 1 Merespon reaksi klien tetapi tidak ditanggapi dengan tepat , kurang sempurna 2 Merespon reaksi klien dengan tepat dan sopan
4.	Percaya diri 0 Teruji gugup,tidak melakukan kontak mata dan suara kurang jelas 1 Terlihat tergesa-gesa dan ragu-ragu, kurang percaya diri 2 Terlihat tenang dan melakukan dengan percaya diri
5.	Teruji memberikan rasa empati pada klien 0 Tidak dilakukan 1 Memberi kesempatan kepada klien untuk menyampaikan keluhan tetapi tidak merespon dengan baik 2 Memberikan kesempatan kepada klien untuk menyampaikan keluhan dan segera memberikan tanggapan dengan baik.
TOTAL SCORE : 10	
B. CONTENT	
6.	Teruji melakukan apersepsi mengenai kebutuhan zat gizi pada ibu menyusui “apakah ibu pernah mendapatkan informasi mengenai kebutuhan zat gizi pada ibu menyusui sebelumnya, jika sudah, informasi apa saja yang sudah ibu dapatkan” 0. Tidak dikerjakan 1. menanyakan kepada pasien tidak sempurna 2. menanyakan kepada pasien dengan sempurna
7.	Menjelaskan pentingnya pemenuhan nutrisi bagi ibu menyusui bahwa pemenuhan zat gizi yang seimbang sangat penting untuk pemulihan tubuh pasca persalinan, cadangan tenaga, kesehatan yang optimum, mempersiapkan untuk dapat menyusui sehingga ASI untuk bayi berkecukupan. 0. Tidak dikerjakan 1. menjelaskan secara tidak lengkap. (< dari 3)

	<p>2. Menjelaskan dengan lengkap</p>
8.	<p>Menjelaskan permasalahan yang mungkin muncul akibat kekurangan nutrisi pada ibu menyusui yaitu : dapat menghambat pemulihan tubuh pasca persalinan, kelelahan, gangguan kesehatan dan kurangnya produksi ASI</p> <p>0. Tidak dikerjakan 1. Menjelaskan secara tidak lengkap 2. Menjelaskan secara lengkap</p>
9.	<p>Menjelaskan manfaat, sumber dan jumlah kebutuhan karbohidrat manfaat sebagai sumber energi yang dapat diperoleh dari sumber makanan padi-padian (gandum dan beras) atau sereal, umbi-umbian (kentang, singkong, ubi jalar), jagung, kacang-kacang kering, dan gula. serta kebutuhan energi dalam masa menyusui adalah sekitar 60 – 70 % dari seluruh kebutuhan kalori total.</p> <p>0. Tidak dikerjakan 1. Menjelaskan secara tidak lengkap 2. Menjelaskan secara lengkap</p>
10	<p>Menjelaskan manfaat, sumber dan jumlah kebutuhan protein . bahwa manfaat protein membantu dalam penyembuhan jaringan dan produksi ASI, sumber : daging sapi, ayam, ikan/ makanan laut lainnya, telur, susu, tempe dan kacang-kacangan, jumlah kebutuhan 10 sampai 20 persen dari total kalori</p> <p>0. Tidak dikerjakan 1. Menjelaskan secara tidak lengkap 2. Menjelaskan secara lengkap</p>
11	<p>Menjelaskan manfaat, sumber dan jumlah kebutuhan lemak . bahwa lemak membantu perkembangan otak bayi dan retina mata, sumber : minyak jagung, ikan, jumlah kebutuhan 20 sampai 30 persen dari total kalori.</p> <p>0. Tidak dikerjakan 1. Menjelaskan secara tidak lengkap 2. Menjelaskan secara lengkap</p>
12	<p>Menjelaskan manfaat, sumber dan jumlah kebutuhan serat bahwa serat mempermudah ekskresi dan meningkatkan kekuatan otot serta penambahan cairan tubuh, sumber : sayur dan buah-buahan, kebutuhan : 29 mg/ hari</p> <p>0. Tidak dikerjakan 1. Menjelaskan secara tidak lengkap 2. Menjelaskan secara lengkap</p>
13	<p>Menjelaskan manfaat, sumber dan jumlah kebutuhan zat besi bahwa zat besi mencegah anemia dan meningkatkan daya tahan tubuh, sumber : hati, sumsum tulang, telur dan sayuran hijau tua, kebutuhan : 28 mg/ hari</p> <p>0. Tidak dikerjakan 1. Menjelaskan secara tidak lengkap 2. Menjelaskan secara lengkap</p>

14	<p>Menjelaskan manfaat, sumber dan jumlah kebutuhan Iodium bahwa Iodium meningkatkan pertumbuhan fisik dan mental, sumber : garam beryodium, kebutuhan : 200 mg/ hari</p> <ol style="list-style-type: none"> 0. Tidak dikerjakan 1. Menjelaskan secara tidak lengkap 2. Menjelaskan secara lengkap
15	<p>Menjelaskan sumber, manfaat dan jumlah kebutuhan vitamin C dan A bahwa vitamin untuk membantu meningkatkan daya tahan tubuh, membantu produksi ASI, sumber : vitamin A : hati, sayuran hijau tua dan kuning, vitamin C : buah-buahan/ sayuran berwarna hijau dan kuning, kebutuhan : vitamin C : 85 mg/ hari, vitamin A : 850 mg/ hari</p> <ol style="list-style-type: none"> 0. Tidak dikerjakan 1. Menjelaskan secara tidak lengkap 2. Menjelaskan secara lengkap
16	<p>Menjelaskan sumber, manfaat dan jumlah kebutuhan cairan bahwa cairan digunakan untuk mencegah dehidrasi dan diproduksi menjadi ASI, kebutuhan : 2,5 – 3 liter/ hari</p> <ol style="list-style-type: none"> 0. Tidak dikerjakan 1. Menjelaskan secara tidak lengkap 2. Menjelaskan secara lengkap
17	<p>Menjelaskan kebutuhan kalori untuk ibu menyusui selama satu hari bahwa ibu memerlukan peningkatkan kalori untuk memenuhi kebutuhan ibu dan produksi ASI sebanyak 2900 kalori.</p> <ol style="list-style-type: none"> 0. Tidak dikerjakan 1. Menjelaskan secara tidak lengkap 2. Menjelaskan secara lengkap
18	<p>Menjelaskan pengaturan porsi makan untuk ibu menyusui selama satu hari kebutuhan 2900 kalori dapat dibagi menjadi 3 porsi makan pagi, siang dan sore dan selingan.</p> <ol style="list-style-type: none"> 0. Tidak dikerjakan 1. Menjelaskan secara tidak lengkap. 2. Menjelaskan secara lengkap
19	<p>Menjelaskan cara memilih, mengolah dan menyajikan makanan secara benar</p> <p>Memilih bahan makanan yang masih segar, Jangan merendam sayuran yang sudah dipotong terlalu lama, agar vitamin B dan C tidak larut dalam air, selalu gunakan peralatan memasak yang bersih, Memasak sayuran jangan direbus terlalu lama agar vitamin di dalamnya tidak hilang, masaklah daging dan ikan sampai benar – benar matang, mengolah daging dan ikan lebih baik dikukus atau direbus / tim daripada digoreng, Jangan menggunakan peralatan untuk menyajikan makanan panas dari bahan plastic, hindari menghangatkan makanan berkali kali</p> <ol style="list-style-type: none"> 0. Tidak dikerjakan 1. Menjelaskan secara tidak lengkap 2. Menjelaskan dengan lengkap

20	<p>Menjelaskan kerugian apabila ibu berpantang terhadap makanan tertentu kemungkinan makanan-makanan yang dipantang justru mengandung zat gizi yang diperlukan oleh ibu menyusui, misal : ikan, telur, dll.</p> <ol style="list-style-type: none"> 0. Tidak dikerjakan 1. Menjelaskan secara tidak lengkap 2. Menjelaskan secara lengkap
21	<p>Memberikan contoh menu untuk ibu menyusui</p> <ol style="list-style-type: none"> 0. Tidak dikerjakan 1. Memberikan secara tidak lengkap contoh menu untuk ibu menyusui 2. Memberikan secara lengkap contoh menu untuk ibu menyusui
22	<p>Melaksanakan evaluasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 0. Tidak dikerjakan 1. Menanyakan kembali kebutuhan gizi pada ibu menyusui yang telah diterangkan sambil lalu dan tidak membenarkan bila ada kesalahan 2. Menanyakan kembali kebutuhan gizi pada ibu menyusui yang telah diterangkan dan membenarkan bila ada kesalahan
TOTAL SCORE : 34	
C.	TEKNIK
23	<p>Teruji menanyakankan secara sistematis</p> <ol style="list-style-type: none"> 0. Tidak ditanyakan atau menyimpang dari topik 1. Menanyakan tetapi tidak secara urut. 2. Menanyakan secara urut/runtut.
24	<p>Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti</p> <ol style="list-style-type: none"> 0. Menggunakan bahasa yang tidak dimengerti oleh klien 1. Sebagian masih menggunakan istilah-istilah medis 2. Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh klien
25	<p>Penggunaan media</p> <ol style="list-style-type: none"> 0. Tidak dilakukan 1. Menggunakan media tetapi tidak efektif 2. Menggunakan media secara efektif dan benar
26	<p>Memberi kesempatan untuk bertanya, memberikan umpan balik</p> <ol style="list-style-type: none"> 0. Tidak dilakukan 1. Memberikan kesempatan kepada klien untuk menanyakan apa yang belum dimengerti dan tidak segera memberikan jawaban 2. Memberikan kesempatan kepada klien untuk mengajukan pertanyaan apa yang belum dimengerti dan segera memberikan tanggapan dari apa yang menjadi pertanyaan klien
27	<p>Melakukan pendokumentasian</p> <ol style="list-style-type: none"> 0. Tidak dilakukan 1. Mendokumentasikan hasil penkes tanpa identitas pelaksana 2. Mendokumentasikan secara lengkap meliputi tanggal, jam penkes & hasilnya, tanda tangan & nama terang.
TOTAL SCORE : 10	

STANDART OPERASIONAL PROSEDURE
PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG TANDA BAHAYA MASA NIFAS

A. PENGERTIAN

Masa nifas adalah dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6-8 minggu (Prawirohardjo, 2010).

Puerperium berlangsung 6 minggu atau 42 hari merupakan waktu yang diperlukan untuk pulihnya alat kandungan pada keadaan yang normal dijumpai dua kejadian penting pada puerperium, yaitu involusi uterus dan proses laktasi (Manuaba, 2007).

Masa nifas dimulai beberapa jam setelah plasenta lahir dan mencakup 6 minggu berikutnya, (APN, 2008).

B. TUJUAN

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan, peserta dapat mengetahui tentang

- 1 Pengertian masa nifas
- 2 Tanda bahaya masa nifas
- 3 Macam-macam tanda bahay masa nifas
- 4 Hal yang perlu diperhatikan bila terdapat tanda bahaya masa nifas
- 5 Ibu lebih meningkatkan kesadaran terhadap perlunya pengetahuan tentang tanda bahaya masa nifas sehingga mereka dapat mengetahui dan mengenali apa yang termasuk dalam tanda –tanda bahay masa nifas dengan demikian diharapkan gangguan /komplikasi masa nifas dapat dideteksi secara dini

C. PETUGAS

BIDAN

D. ALAT DAN BAHAN

- 1 Leaflet
- 2 Lembar balik

E. PROSEDURE PELAKSANAAN

CHEKLIST TANDA –TANDA BAHAYA MASA NIFAS

NO	BUTIR YANG DINILAI
A.	SIKAP DAN PERILAKU
1.	<p>Menyambut klien dengan sopan dan ramah</p> <p>3 Tidak dilakukan</p> <p>4 Memberikan salam tanpa memandang klien</p> <p>5 Memberi salam dengan memandang klien</p>
2.	<p>Memperkenalkan diri kepada klien</p> <p>3 Tidak dilakukan</p> <p>4 Memperkenalkan diri sebagai bidan tanpa menyebut nama</p> <p>5 Memperkenalkan diri sebagai bidan dengan menyebut nama sambil berjabat tangan/memberikan sentuhan kepada klien dengan ramah</p>
3.	<p>Merespon terhadap reaksi klien</p> <p>3 Tidak merespon acuh tak acuh</p> <p>4 Merespon reaksi klien tetapi tidak ditanggapi dengan tepat , kurang sempurna</p> <p>5 Merespon reaksi klien dengan tepat dan sopan</p>
4.	<p>Percaya diri</p> <p>3 Teruji gugup,tidak melakukan kontak mata dan suara kurang jelas</p> <p>4 Terlihat tergesa-gesa dan ragu-ragu, kurang percaya diri</p> <p>5 Terlihat tenang dan melakukan dengan percaya diri</p>
5.	<p>Teruji memberikan rasa empati pada klien</p> <p>3 Tidak dilakukan</p> <p>4 Memberi kesempatan kepada klien untuk menyampaikan keluhan tetapi tidak merespon dengan baik</p> <p>5 Memberikan kesempatan kepada klien untuk menyampaikan keluhan dan segera memberikan tanggapan dengan baik.</p>
TOTAL SCORE : 10	
B.	CONTENT
6.	<p><i>Menjelaskan tentang perdarahan vagina yang luar biasa atau tiba-tiba bertambah banyak (lebih dari perdarahan haid biasa atau bila memerlukan penggantian pembalut 2 kali dalam setengah jam)</i></p> <p>0 Tidak dikerjakan</p> <p>1 Dilakukan dengan tidak sempurna</p> <p>2 Dilakukan dengan sempurna</p>
7.	<p><i>Menjelaskan tentang pengeluaran pervaginam yang berbau busuk</i></p> <p>0 Tidak dikerjakan</p> <p>1 Dilakukan dengan tidak sempurna</p> <p>2 Dilakukan dengan sempurna</p>

8.	<i>Menjelaskan rasa sakit di bagian bawah abdomen atau punggung</i> 0 Tidak dikerjakan 1 Dikerjakan tidak dengan tidak sempurna 2 Dikerjakan secara sempurna
9.	<i>Menjelaskan tentang sakit kepala yang terus menerus, nyeri ulu hati, atau masalah penglihatan</i> 0 Tidak dikerjakan 1 Dilakukan dengan tidak sempurna 2 Dilakukan dengan sempurna
10.	<i>Menjelaskan tentang pembengkakan di wajah atau di tangan</i> 0 Tidak dikerjakan 1 Dilakukan dengan tidak sempurna 2 Dilakukan dengan sempurna
11.	<i>Menjelaskan tentang demam, muntah, rasa sakit sewaktu buang air kemih, atau jika tidak merasa enak badan</i> 0 Tidak dikerjakan 1 Dilakukan dengan tidak sempurna 2 Dilakukan dengan sempurna
12.	<i>Menjelaskan tentang payudara yang berubah menjadi merah, panas, dan/atau terasa sakit</i> 0 Tidak dikerjakan 1 Dilakukan dengan tidak sempurna 2 Dilakukan dengan sempurna
13	<i>Menjelaskan tentang kehilangan nafsu makan dalam waktu yang lama</i> 0 Tidak dikerjakan 1 Dilakukan dengan tidak sempurna 2 Dilakukan dengan sempurna
14	<i>Menjelaskan tentang rasa sakit/nyeri, kemerahan, panas, disertai dengan area yang keras pada betis</i> 0 Tidak dikerjakan 1 Dilakukan dengan tidak sempurna 2 Dilakukan dengan sempurna
15	<i>Menjelaskan tentang perasaan yang sangat sedih atau tidak mampu mengasuh sendiri bayinya atau diri sendiri</i> 0 Tidak dikerjakan 1 Dilakukan dengan tidak sempurna 2 Dilakukan dengan sempurna
16	<i>Menjelaskan tentang perasaan sangat letih atau nafas terengah-engah</i> 0 Tidak dikerjakan 1 Dilakukan dengan tidak sempurna 2 Dilakukan dengan sempurna
	TOTAL SCORE : 22

C.	TEKNIK
-----------	---------------

17	Teruji menanyakan secara sistematis 3. Tidak ditanyakan atau menyimpang dari topik 4. Menanyakan tetapi tidak secara urut. 5. Menanyakan secara urut/runtut.
18	Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti 3. Menggunakan bahasa yang tidak dimengerti oleh klien 4. Sebagian masih menggunakan istilah-istilah medis 5. Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh klien
19	Penggunaan media 3. Tidak dilakukan 4. Menggunakan media tetapi tidak efektif 5. Menggunakan media secara efektif dan benar
20	Memberi kesempatan untuk bertanya, memberikan umpan balik 3. Tidak dilakukan 4. Memberikan kesempatan kepada klien untuk menanyakan apa yang belum dimengerti dan tidak segera memberikan jawaban 5. Memberikan kesempatan kepada klien untuk mengajukan pertanyaan apa yang belum dimengerti dan segera memberikan tanggapan dari apa yang menjadi pertanyaan klien
21	Melakukan pendokumentasian 3. Tidak dilakukan 4. Mendokumentasikan hasil penkes tanpa identitas pelaksana 5. Mendokumentasikan secara lengkap meliputi tanggal, jam, penkes & hasilnya, tanda tangan & nama terang.
	TOTAL SCORE : 10
	NILAI AKHIR

TOTAL SCORE = 42

NILAI AKHIR = $\frac{\Sigma \text{ score}}{10} \times 100$

42

Nama Penguji:

.....

STANDART OPERASIONAL PROSEDURE

PENDIDIKAN KESEHTAN TENTANG VITAMIN A PADA IBU NIFAS

A. PENGERTIAN

Vitamin A merupakan zat gizi yang penting bagi manusia yang berguna bagi kesehatan mata (agar dapat melihat dengan baik) dan untuk kesehatan tubuh (meningkatkan daya tahan tubuh untuk melawan penyakit).

B. TUJUAN

Setelah diberikan penyuluhan tentang vitamin A, para ibu diharapkan dapat

- 1 Mengetahui sumber vitamin A
- 2 Mengetahui fungsi vitamin A
- 3 Mengetahui apa akibat kekurangan vitamin A
- 4 Mengetahui jadwal pemberian vitamin pada bayi dan balita

C. PETUGAS

Bidan

D. ALAT DAN BAHAN

- 1 Leaflet
- 2 Lembar balik

E. PROSEDURE PELAKSANAAN

CHEKLIST PENDIDIKAN KESEHTAN TENTANG VITAMIN A PADA IBU NIFAS

NO	BUTIR YANG DINILAI
A.	SIKAP DAN PERILAKU
1.	Menyambut klien dengan sopan dan ramah 6 Tidak dilakukan 7 Memberikan salam tanpa memandang klien 8 Memberi salam dengan memandang klien
2.	Memperkenalkan diri kepada klien 6 Tidak dilakukan 7 Memperkenalkan diri sebagai bidan tanpa menyebut nama 8 Memperkenalkan diri sebagai bidan dengan menyebut nama sambil berjabat tangan/memberikan sentuhan kepada klien dengan ramah

3.	Merespon terhadap reaksi klien 6 Tidak merespon acuh tak acuh 7 Merespon reaksi klien tetapi tidak ditanggapi dengan tepat , kurang sempurna 8 Merespon reaksi klien dengan tepat dan sopan
4.	Percaya diri 6 Teruji gugup,tidak melakukan kontak mata dan suara kurang jelas 7 Terlihat tergesa-gesa dan ragu-ragu, kurang percaya diri 8 Terlihat tenang dan melakukan dengan percaya diri
5.	Teruji memberikan rasa empati pada klien 6 Tidak dilakukan 7 Memberi kesempatan kepada klien untuk menyampaikan keluhan tetapi tidak merespon dengan baik 8 Memberikan kesempatan kepada klien untuk menyampaikan keluhan dan segera memberikan tanggapan dengan baik.
TOTAL SCORE : 10	
B.	CONTENT
6.	Teruji melakukan apersepsi mengenai vitamin A pada masa nifas 0 Tidak dikerjakan 1 Bidan menanyakan kepada pasien “bu, sebelumnya sudah pernah mengetahui informasi tentang vitamin A pada masa nifas” 2 Bidan menanyakan kepada pasien “apakah ibu sebelumnya pernah mendapatkan informasi/mendengar mengenai vitamin A pada masa nifas ?”
7.	Menjelaskan pengertian vitamin A pada masa nifas pengertian vitamin A “vitamin A merupakan suplementasi vitamin A yang diberikan pada ibu menyusui selama masa nifas yang memiliki manfaat penting bagi ibu dan bayi yang disusunya” 0 Tidak dikerjakan 1 Bidan menjelaskan tidak lengkap 2 Bidan menjelaskan dengan lengkap
8.	Menyebutkan manfaat vitamin A pada masa nifas untuk bayi Untuk Bayi : meningkatkan kualitas ASI, meningkatkan kelangsungan hidup anak, meningkatkan daya tahan tubuh, mencegah komplikasi dari penyakit campak & diare, melindungi mata dari xerophthalmia & buta senja, 0 Tidak dikerjakan 1 Bidan menyebutkan manfaat vitamin A untuk Bayi (kurang dari 3) 2 Bidan menyebutkan manfaat vitamin A untuk Bayi (lebih dari 3)
9.	Menyebutkan manfaat vitamin A pada masa nifas untuk Ibu Untuk Ibu : memelihara kesehatan ibu selama menyusui, mencegah buta senja karena Kurang Vitamin A 0 Tidak dikerjakan 1 Bidan menyebutkan manfaat vitamin A untuk Ibu (kurang dari 3) 2 Bidan menyebutkan manfaat vitamin A untuk Ibu lengkap

10.	Menyebutkan dosis pemberian vitamin A pada masa nifas 0 tidak dilakukan 1 menyebutkan dengan kurang tepat 2 menyebutkan dosis 2 x 200.000 SI
11.	Menyebutkan pemberian vitamin A pada masa nifas pemberian pertama : segera setelah melahirkan dan pemberian ke-2 jarak 24 jam setelah yang pertama, dan tidak lebih dari 6 minggu kemudian 0 tidak dilakukan 1 menyebutkan kurang tepat 2 menyebutkan dengan tepat
	TOTAL SCORE : 12

C.	TEKNIK
12	Teruji menanyakan secara sistematis 6. Tidak ditanyakan atau menyimpang dari topik 7. Menanyakan tetapi tidak secara urut. 8. Menanyakan secara urut/runtut.
13	Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti 6. Menggunakan bahasa yang tidak dimengerti oleh klien 7. Sebagian masih menggunakan istilah-istilah medis 8. Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh klien
14	Penggunaan media 6. Tidak dilakukan 7. Menggunakan media tetapi tidak efektif 8. Menggunakan media secara efektif dan benar
15	Memberi kesempatan untuk bertanya, memberikan umpan balik 6. Tidak dilakukan 7. Memberikan kesempatan kepada klien untuk menanyakan apa yang belum dimengerti dan tidak segera memberikan jawaban 8. Memberikan kesempatan kepada klien untuk mengajukan pertanyaan apa yang belum dimengerti dan segera memberikan tanggapan dari apa yang menjadi pertanyaan klien
16	Melakukan pendokumentasian 6. Tidak dilakukan 7. Mendokumentasikan hasil penkes tanpa identitas pelaksana 8. Mendokumentasikan secara lengkap meliputi tanggal, jam, anamnesa & hasilnya , tanda tangan & nama terang.
	TOTAL SCORE : 10

STANDART OPERASIONAL PROSEDURE

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG TEKNIK MENYUSUI YANG BENAR

A. PENGERTIAN

Teknik menyusui yang benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar (Saminem,2009).

Teknik menyusui yang benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar (Suradi dan Hesti, 2010).

Teknik menyusui yang benar adalah kegiatan menyenangkan bagi ibu sekaligus memberikan manfaat yang tidak terhingga pada anak dengan cara yang benar (Yuliarti,2010).

B. TUJUAN

Setelah dilakukan penyuluhan peserta dapat mengetahui tentang

- 1 Pengertian teknik menyusui yang benar
- 2 Posisi perlekatan menyusui yang benar
- 3 Persiapan memperlancar pengeluaran ASI
- 4 Langkah-langkah menyusui yang benar
- 5 Cara pengamatan teknik menyusui yang benar
- 6 Lama dan frekuensi menyusui

C. PETUGAS

Bidan

D. ALAT DAN BAHAN

Leaflet

E. PROSEDURE PELAKSANAAN

**CHECKLIST PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG TEHNIK MENYUSUI
YANG BENAR**

N O	BUTIR YANG DINILAI
A. SIKAP	
1.	Menyambut klien dengan sopan dan ramah 0 Tidak dikerjakan 1 Memberikan salam saja tanpa mempersilahkan duduk 2 Memberikan salam saja dan mempersilahkan duduk
2.	Memperkenalkan diri kepada klien 0 Tidak dikerjakan 1 Memperkenalkan diri sebagai bidan tanpa menyebutkan nama 2 Memperkenalkan diri sebagai bidan dengan menyebutkan nama sambil berjabat tangan
3.	Merespon reaksi klien dengan tepat 0 Tidak merespon 1 Memberikan respon terhadap reaksi pasien, tetapi tidak ditanggapi dengan tepat 2 Memberikan respon terhadap reaksi pasien dengan tepat
4.	Teruji percaya diri dan tidak ragu-ragu 0 terlihat gugup, tidak melakukan kontak mata, dan suara kurang jelas 1 tergesa – gesa dan terlihat ragu 2 terlihat tenang dan melakukan dengan percaya diri
5.	Menjaga privasi klien 8. Tidak dilakukan 9. Menjaga privasi dengan ucapan atau memperagakan menutup pintu/ sampiran saja 10. Menjaga privasi dengan ucapan dan memperagakan menutup pintu / sampiran
TOTAL SCORE : 10	
B. CONTENT	
1.	Menjelaskan maksud dan tujuan pendkes 0 Tidak dikerjakan 1 Menjelaskan maksud atau tujuan pendkes saja 2 Menjelaskan maksud dan tujuan pendkes
7.	Teruji mencuci tangan sebelum dan sesudah tindakan 0 Tidak dikerjakan 1 Mencuci tangan hanya sebelum atau sesudah tindakan 2 Mencuci tangan sebelum dan sesudah tindakan dengan benar
8.	Teruji mengajari ibu untuk mencuci tangan 0 Tidak dikerjakan 1 mengajari klien dengan kurang benar

	2 mengajari klien dengan benar
9	<p>Mempersilahkan ibu untuk duduk dengan santai dan nyaman</p> <p>0 Tidak dikerjakan</p> <p>1 Mempersilahkan klien duduk begitu saja</p> <p>2 Mempersilahkan klien duduk dengan santai dan nyaman, posisi punggung tegak sejajar punggung kursi dan kaki diberi alas sehingga tidak menggantung</p>
10	<p>Mempersilahkan dan membantu ibu membuka pakaian bagian atas</p> <p>0 Tidak dikerjakan</p> <p>1 Mempersilahkan saja atau membiarkan klien membuka pakaian sendiri tanpa menawarkan bantuan</p> <p>2 Mempersilahkan klien membuka pakaian sendiri dan membantunya</p>
11	<p>Mengajari ibu untuk mengoleskan sedikit ASI pada puting susu dan areola</p> <p>0 Tidak dikerjakan</p> <p>1 Mengajarkan pada klien untuk mengoleskan sedikit ASI pada puting susu saja</p> <p>2 Mengajarkan pada klien untuk mengoleskan sedikit ASI pada puting susu dan areola sekitarnya</p>
12.	<p>Mengajari ibu untuk meletakkan bayi pada satu lengan, kepala bayi berada pada lengkung siku ibu dan bokong bayi berada pada lengan bawah ibu*</p> <p>0 Tidak dikerjakan</p> <p>1. dikerjakan tidak sempurna</p> <p>2 Dikerjakan dengan sempurna</p>
13.	<p>Mengajari ibu untuk menempelkan perut bayi pada perut ibu dengan meletakkan satu tangan bayi di belakang badan ibu dan yang satu di depan, kepala bayi menghadap payudara *</p> <p>0 Tidak dikerjakan</p> <p>1. dikerjakan tidak sempurna</p> <p>2 Dikerjakan dengan sempurna</p>
14.	<p>Mengajari ibu untuk memposisikan bayi dengan telinga dan lengan pada garis lurus*</p> <p>0 Tidak dikerjakan</p> <p>1. dikerjakan tidak sempurna</p> <p>2 Dikerjakan dengan sempurna</p>
15.	<p>Mengajari ibu untuk memegang payudara dengan ibu jari diatas dan jari yang lain menopang dibawah serta jangan menekan puting susu dan areolanya *</p> <p>0 Tidak dikerjakan</p> <p>1. dikerjakan tidak sempurna</p> <p>2 Dikerjakan dengan sempurna</p>
16.	<p>Mengajari ibu untuk merangsang membuka mulut bayi : Menyentuh pipi dengan puting susu atau menyentuh sudut mulut bayi*</p> <p>0 Tidak dikerjakan</p> <p>1. dikerjakan tidak sempurna</p> <p>2 Dikerjakan dengan sempurna</p>
17.	<p>Setelah bayi membuka mulut, anjurkan ibu untuk mendekatkan dengan cepat kepala bayi ke payudara ibu, kemudian memasukkan puting susu serta sebagian besar areola ke mulut bayi *</p>

	<p>0 Tidak dikerjakan</p> <p>1. dikerjakan tidak sempurna</p> <p>2 Dikerjakan dengan sempurna</p>
18.	<p>Setelah bayi mulai menghisap, menganjurkan ibu untuk tidak memegang atau menyangga payudara lagi</p> <p>0 Tidak dikerjakan</p> <p>1.Dikerjakan tidak sempurna</p> <p>2 Dikerjakan dengan sempurna</p>
19.	<p>Menganjurkan ibu untuk memperhatikan bayi selama menyusui*</p> <p>0 Tidak dikerjakan</p> <p>1. Dikerjakan tidak sempurna</p> <p>2 Dikerjakan dengan sempurna</p>
20.	<p>Mengajari ibu cara melepas isapan bayi :*</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Jari kelingking dimasukkan ke mulut bayi melalui sudut mulut <u>ATAU</u> ▪ Dagu bayi ditekan ke bawah <p>0 Tidak dikerjakan</p> <p>1.Dikerjakan tidak sempurna</p> <p>2 Dikerjakan dengan sempurna</p>
21.	<p>Setelah selesai menyusui, mengajarkan ibu untuk mengoleskan sedikit ASI pada puting susu dan areola. Biarkan kering dengan sendirinya*</p> <p>0 Tidak dikerjakan</p> <p>1.Dikerjakan tidak sempurna</p> <p>2 Dikerjakan dengan sempurna</p>
22.	<p>Mengajari ibu untuk menyendawakan bayi :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bayi digendong tegak dengan bersandar pada bahu ibu kemudian punggung ditepuk perlahan-lahan sampai bayi bersendawa (bila tidak bersendawa tunggu 10 – 15 menit) <u>ATAU</u> ▪ Bayi ditengkurapkan dipangkuan ibu dengan menyangga dahi bayi, kemudian punggung atas ditepuk perlahan-lahan sampai bayi bersendawa (bila tidak bersendawa tunggu 10 – 15 menit) <p>0 Tidak dikerjakan</p> <p>1 Dikerjakan dengan tidak sempurna</p> <p>2 Dikerjakan dengan sempurna</p>
23.	<p>Mengajari ibu untuk selalu menyusukan kedua payudara secara bergantian</p> <p>0 Tidak dikerjakan</p> <p>1 Menjelaskan dengan tidak lengkap dan jelas</p> <p>2 Menjelaskan dengan lengkap dan jelas</p>
24.	<p>Menganjurkan ibu untuk menyusui bayi setiap saat bayi menginginkan (<i>on demand</i>)</p> <p>0 tidak dilakukan</p> <p>1 memberikan anjuran kurang benar</p> <p>2 memberikan anjuran dengan benar</p>
25	<p>Melakukan evaluasi dengan cara menanyakan kembali apa yang sudah diajarkan dan dijelaskan</p>

	0 Tidak dikerjakan 1 menanyakan dan mempersilahkan klien untuk memperagakan 2 menanyakan dan mempersilahkan klien untuk memperagakan dan menjelaskan kembali serta memberi feed back
	TOTAL SCORE : 40
C.	TEKNIK
26	Teruji menanyakankan secara sistematis 9. Tidak ditanyakan atau menyimpang dari topik 10. Menanyakan tetapi tidak secara urut. 11. Menanyakan secara urut/runtut.
27	Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti 9. Menggunakan bahasa yang tidak dimengerti oleh klien 10. Sebagian masih menggunakan istilah-istilah medis 11. Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh klien
28	Penggunaan media 9. Tidak dilakukan 10. Menggunakan media tetapi tidak efektif 11. Menggunakan media secara efektif dan benar
29	Memberi kesempatan untuk bertanya, memberikan umpan balik 9. Tidak dilakukan 10. Memberikan kesempatan kepada klien untuk menanyakan apa yang belum dimengerti dan tidak segera memberikan jawaban 11. Memberikan kesempatan kepada klien untuk mengajukan pertanyaan apa yang belum dimengerti dan segera memberikan tanggapan dari apa yang menjadi pertanyaan klien
30	Melakukan pendokumentasian 9. Tidak dilakukan 10. Mendokumentasikan hasil penkes tanpa identitas pelaksana 11. Mendokumentasikan secara lengkap meliputi tanggal, jam, penkes & hasilnya, tanda tangan & nama terang.
	TOTAL SCORE : 10
	TOTAL SCORE = 60

$$\text{NILAI AKHIR} = \frac{\Sigma \text{ score}}{\quad} \times 100$$

Nama Penguji:

.....

**CHEKLIST PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG TEKNIK MENYUSUI BAYI
KEMBAR**

NO	BUTIR YANG DINILAI	0	1	2
A.	SIKAP DAN PERILAKU			
1.	Menyambut klien dengan sopan dan ramah 0. Tidak dilakukan 1. Memberikan salam tanpa memandangi klien 2. Memberi salam dengan memandangi klien			
2.	Memperkenalkan diri kepada klien 0. Tidak dilakukan 1. Memperkenalkan diri sebagai bidan tanpa menyebut nama 2. Memperkenalkan diri sebagai bidan dengan menyebut nama sambil berjabat tangan/memberikan sentuhan kepada klien dengan ramah			
3.	Merespon terhadap reaksi klien 0. Tidak merespon acuh tak acuh 1. Merespon reaksi klien tetapi tidak ditanggapi dengan tepat, kurang sempurna 2. Merespon reaksi klien dengan tepat dan sopan			
4.	Percaya diri 0. Teruji gugup, tidak melakukan kontak mata dan suara kurang jelas 1. Terlihat tergesa-gesa dan ragu-ragu, kurang percaya diri 2. Terlihat tenang dan melakukan dengan percaya diri			
5.	Teruji memberikan rasa empati pada klien 0. Tidak dilakukan 1. Memberi kesempatan kepada klien untuk menyampaikan keluhan tetapi tidak merespon dengan baik 2. Memberikan kesempatan kepada klien untuk menyampaikan keluhan dan segera memberikan tanggapan dengan baik.			
	TOTAL SCORE : 10			
B.	CONTENT			
0.	Menaruh bayi di perut ibu 0 Tidak dikerjakan 1 Dikerjakan tidak sesuai 2 Dikerjakan dengan sesuai			
1.	Posisi bayi harus saling bertolak arah jangan berhadapan, seperti kedua tangan ibu memeluk 0 Tidak dikerjakan 1 Melakukan tidak tepat 2 Melakukan dengan tepat			

2.	Masing-masing satu kepala, posisi kaki bayi keluar 0 Tidak dikerjakan 1 Melakukan tidak tepat 2 Melakukan dengan tepat			
3.	Tempatkan bayi di tempat yang datar 0 Tidak dikerjakan 1 Melakukan tidak tepat 2 Melakukan dengan tepat			
4.	Ketinggian posisi bayi kurang lebih sepinggang ibu serta meletakkan bantal di atas pangkuan ibu 0 tidak dilakukan 1 melakukan tidak tepat 2 melakukan dengan tepat			
5.	Ada dua posisi yaitu posisi dibawah ketiak dan posisi mengayun 0 tidak dilakukan 1 melakukan tidak tepat 2 melakukan dengan tepat			
6.	Menyusui bayi kembar bersamaan tidak bergantian 0 tidak dilakukan 1 melakukan tidak tepat 2 melakukan dengan tepat			
7.	Menyusui dengan payudara bergantian 0 tidak dilakukan 1 melakukan tidak tepat 2 melakukan dengan tepat			
	TOTAL SCORE : 12			
C.	TEKNIK			
12	Teruji melakukan secara sistematis 0.Tidak melakukan 1.Melakukan tetapi tidak secara urut. 2.Melakukan secara urut/runtut.			
13	Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti 0.Menggunakan bahasa yang tidak dimengerti oleh klien 1.Sebagian masih menggunakan istilah-istilah medis 2.Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh klien			
14	Penggunaan media 0.Tidak dilakukan 1.Menggunakan media tetapi tidak efektif 2.Menggunakan media secara efektif dan benar			

15	Memberi kesempatan untuk bertanya, memberikan umpan balik 0. Tidak dilakukan 1. Memberikan kesempatan kepada klien untuk menanyakan apa yang belum dimengerti dan tidak segera memberikan jawaban 2. Memberikan kesempatan kepada klien untuk mengajukan pertanyaan apa yang belum dimengerti dan segera memberikan tanggapan dari apa yang menjadi pertanyaan klien			
16	Melakukan pendokumentasian 0. Tidak dilakukan 1. Mendokumentasikan hasil penkes tanpa identitas pelaksana 2. Mendokumentasikan secara lengkap meliputi tanggal, jam, anamnesa & hasilnya , tanda tangan & nama terang.			
TOTAL SCORE : 10				

STANDART OPERASIONAL PROSEDURE

SENAM NIFAS

A. PENGERTIAN

Senam nifas adalah latihan jasmani yang dilakukan setelah melahirkan guna mengembalikan kondisi kesehatan dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan.

B. TUJUAN

- 1 Memperbaiki regangan otot perut
- 2 Untuk relaksasi dasar panggul
- 3 Memperbaiki tonus otot pinggul
- 4 Memperbaiki sirkulasi darah
- 5 Memperbaiki regangan otot tungkai

C. PETUGAS

Bidan

D. ALAT DAN BAHAN

Leaflet

E. PROSEDURE PELAKSANAAN

CHEKLIST SENAM NIFAS

NO	BUTIR YANG DINILAI	0	1	2
A.	SIKAP			
1.	Menyapa dengan sopan dan ramah kepada keluarga 0.Tidak dilakukan 1.Menyapa saja tanpa memposisikan pasien 2.Menyapa dan memposisikan pasien			
2.	Memperkenalkan diri kepada keluarga pasien 0.Tidak dilakukan 1. Memperkenalkan diri sebagai bidan tanpa menyebut nama 2. Memperkenalkan diri sebagai bidan dengan menyebut nama sambil berjabat tangan			
3.	Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan 0. Tidak merespon 1. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan tetapi kurang tepat 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan dengan tepat			

4.	Percaya diri 0. Teruji gugup, tidak melakukan kontak mata dan suara kurang jelas 1. Terlihat tergesa-gesa dan ragu-ragu 2. Terlihat tenang dan melakukan dengan percaya diri			
5.	Menjaga privasi pasien 0. Tidak dilakukan 1. Menjaga privasi dengan ucapan atau memperagakan menutup pintu/ sampiran saja 2. Menjaga privasi dengan ucapan dan memperagakan menutup pintu / sampiran			
TOTAL SCORE : 10				
CONTENT				
6.	Persiapan Alat : <ul style="list-style-type: none"> • Matras atau tempat yang datar • Bantal (jika perlu) 0. Tidak dikerjakan 1. Dilakukan dengan tidak sempurna. 2. Dilakukan dengan sempurna			
7.	Melingkarkan pergelangan kaki (untuk sirkulasi dan kenyamanan) <ul style="list-style-type: none"> • Kaki dinaikkan atau telapak kaki diatas lutut • Bengkokkan pergelangan kaki sedapat mungkin • Jari kaki mendongak keatas, kemudian menunjuk kebawah sambil melekukkan kaki • Kemudian lakukan gerakan pergelangan kaki yang melingkar besar, perlahan, mula-mula dalam satu arah kemudian kearah sebaliknya 3. Tidak dikerjakan 4. Dilakukan dengan tidak benar 5. Dilakukan dengan benar			
8.	Fase II : Menambahkan senam ini bila terasa nyaman (hari ke 2-7) Bahu berputar dan lengan terlentang (untuk postur dan peredaan tegangan punggung bagian atas) <ul style="list-style-type: none"> • Dengan duduk atau berdiri, angkat lengan setinggi bahu, siku dibengkokkan tangan diatas bahu • Putarlah kedua arah • Kemudian angkat kedua lengan tinggi-tinggi diatas kepala • Secara bergantian angkat salah satunya lebih tinggi dari yang lain (seakan sedang memetik buah dari pohon) 1. Tidak dikerjakan 1. Dilakukan dengan tidak benar 2. Dilakukan dengan sempurna			

9.	Merentang (untuk postur, abdomen dan kenyamanan) <ul style="list-style-type: none"> • Berbaring dengan kaki dinaikkan sedikit diatas bangku pendek • Kontraksikan dinding abdomen dan pantat • Secara perlahan naikkan pinggul menjauh dari lantai hingga tubuh dan kaki berada dalam satu garis lurus • Jangan bengkokkan punggung • Ingat untuk bernafas 0. Tidak dikerjakan 1. Dilakukan dengan tidak benar 2. Dilakukan dengan sempurna			
10.	Penutup (perhatikan tubuh ibu) 0. Tidak dikerjakan 1. Dilakukan dengan tidak benar 2. Dilakukan dengan sempurna			
11.	Menganjurkan ibu untuk senam nifas 0. Tidak dikerjakan 1. Dilakukan dengan tidak benar 2. Dilakukan dengan sempurna			
12.	Melakukan evaluasi atau membantu dengan cara meminta ibu untuk mengulangi gerakan yang telah diajarkan 0. Tidak dikerjakan 1. Dilakukan dengan tidak benar 2. Dilakukan dengan sempurna			
TOTAL SCORE : 14				
C.	TEKNIK			
13	Teruji melakukan secara sistematis 0. Tidak dilakukan 1. Melakukan sebagian tindakan dan tidak berurutan 2. Melakukan tindakan secara urut			
14	Teruji menerapkan teknik pencegahan infeksi 0. Tidak dilakukan 1. Menerapkan teknik pencegahan infeksi kurang tepat 2. Menerapkan teknik pencegahan infeksi dengan tepat			
15	Teruji melaksanakan komunikasi selama tindakan 0. Tidak dilakukan 1. Melaksanakan komunikasi tetapi dengan menggunakan bahasa yang tidak mudah dimengerti oleh pasien 2. Melaksanakan komunikasi dengan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh pasien			
16	Teruji mendokumentasikan hasil tindakan dengan baik 3. Tidak dilakukan 4. Mendokumentasikan hasil tindakan tanpa identitas pelaksana 5. Mendokumentasikan seluruh hasil tindakan dengan tanggal, jam, nama			

	dan tanda tangan pelaksana			
	TOTAL SCORE : 8			
	TOTAL SCORE SELURUHNYA : 32			

Nilai akhir = $\frac{\Sigma \text{score}}{\dots}$ X 100

STANDART OPERASIONAL PROSEDURE PEMERIKSAAN FISIK IBU NIFAS

A. PENGERTIAN

Pemeriksaan fisik ibu nifas adalah salah satu cara mengetahui gejala atau masalah kesehatan yang dialami oleh ibu nifas dengan mengumpulkan data objektif dilakukan pemeriksaan terhadap pasien

B. TUJUAN

- 1 Untuk mengumpulkan data
- 2 Mengidentifikasi masalah pasien
- 3 Menilai perubahan status pasien
- 4 Mengevaluasi pelaksanaan tindakan yang telah diberikan

C. PETUGAS

Bidan

D. ALAT DAN BAHAN

- 1 Ruangan
- 2 Baki 1 buah
- 3 Tensi meter dan stetoskop
- 4 Termometer
- 5 Kapas dan air DTT
- 6 Sarung tangan 1 pasang
- 7 Pinset
- 8 Nierbekken
- 9 Tempat sampah
- 10 Larutan clorin 0,5 %

E. PROSEDURE PELAKSANAAN

CHECKLIST PEMERIKSAAN FISIK IBU NIFAS

LANGKAH/ TUGAS	0	1	2
PERSIAPAN			
1. Timbangan berat badan 2. Pengukur tinggi badan 3. Tensimeter 4. Termometer 5. Jam/ pencatat waktu 6. Sarung tangan 7. Alat tulis 8. Lautan khlorin			
PROSEDUR			
1. Siapkan alat secara lengkap dan pastikan ruang periksa nyaman untuk pemeriksaan.			
2. Jelaskan prosedur dan jaga privacy			
3. Cuci tangan dan keringkan			
4. Lihat postur dan sikap tubuh <ul style="list-style-type: none"> a. Lihat bentuk tubuh dan cara berjalan ibu b. Pantau keadaan umum ibu dan status emosional ibu c. Amati tingkat tenaga dan emosi ibu selama dalam kunjungan 			
5. Ukur berat badan ibu <ul style="list-style-type: none"> a. Beritahu ibu untuk ditimbang BB nya, sepatu/sandal dilepas, Barang bawaan di letakkan dan Jarum timbangan pada titik nol b. Ibu menghadap ke pemeriksa, ukuran timbangan dilihat dari depan tidak dari samping c. Catat apakah berat badannya normal dan naik atau turun dari sebelumnya 			
6. Ukur tekanan darah ibu <ul style="list-style-type: none"> a. Beritahu ibu untuk pemeriksaan tekanan darah b. Ibu dalam posisi duduk, Lengan baju kiri dibuka/disingsing sampai batas bahu, tidak boleh menekan lengan dan harus longgar c. Manset dipasang 3 jari di atas lipatan siku (manset tidak dipasang terlalu longgar dan atau terlalu kencang) d. Kedua pipa karet persis berada pada arteri brachialis dan tidak menutup siku e. Air raksa/jarum pengukur berada pada angka nol f. Air raksa di pompa perlahan-lahan sampai terdengar bunyi denyut nadi, teruskan pompa sampai 10 mmHg dari batas bunyi g. Turunkan air raksa perlahan-lahan sampai terdengar 			

<p>bunyi pertama (systole), teruskan turunkan air raksa sampai terdengar suara terakhir (diastol)</p> <p>h. Tentukan tekanan darah ibu dan dicatat</p>			
<p>7. Ukur suhu ibu</p> <p>a. Beritahu ibu untuk pemeriksaan suhu ibu, pasang thermometer aksila di ketiak ibu yang paling dalam jauh dari kita</p> <p>b. Jepit thermometer dengan cara tangan dilipat dan disilangkan ke dada, sambil menunggu hasilnya lakukan pengukuran nadi dan respirasi</p> <p>c. Baca hasil thermometer (\pm 5-10 menit)</p>			
<p>8. Periksa nadi dan respirasi</p> <p>a. Letakkan kedua lengan ibu hamil terlentang di sisi tubuh</p> <p>b. Tentukan letak arteri radialis untuk meraba denyut nadi yang akan dihitung</p> <p>c. Periksa denyut nadi (arteri radialis) dengan menggunakan jari telunjuk, jari tengah dan jari manis</p> <p>d. Hitung jumlah/frekuensi nadi dalam satu menit</p> <p>e. Perhatikan keteraturan irama dan kekuatan denyutan</p> <p>f. Perhatikan gerakan pernafasan pada dada/diaphragma</p> <p>g. Hitung pernafasan selama 1menit dilakukan upaya distraksi yaitu mengalihkan perhatian pasien sehingga usahakan pasien tidak mengetahui (blinded) kalausedang dihitung frekuensi nafasnya</p>			
<p>9. Kenakan sarung tangan pemeriksaan yang bersih/steril.</p>			
<p>10. Periksa kepala, muka, mata, hidung dan mulut ibu</p> <p>a. Beritahu ibu untuk pemeriksaan daerah kepala dan muka</p> <p>b. Periksa daerah kepala (kulit kepala, distribusi rambut)</p> <p>c. Periksa daerah kulit muka (pucat, oedem, cloasma gravidarum)</p> <p>d. Periksa selaput lendir kelopak mata (conjungtiva, sclera dan oedem palpebra)</p> <p>e. Periksa daerah hidung (polip, pengeluaran dari hidung)</p> <p>f. Periksa mulut (kebersihan lidah, stomatitis, gigi berlubang, caries, epulis, tonsil dan pharynx)</p>			
<p>11. Periksa daerah leher ibu</p> <p>a. Beritahu ibu untuk pemeriksaan leher</p> <p>b. Periksa pembesaran vena leher</p> <p>c. Periksa pembesaran kelenjar tyroid</p> <p>d. Pemeriksa berada di depan ibu, kemudian perhatikan apakah terdapat pembesaran pada leher bagian depan ketika kepala dalam posisi biasa, dan ketika kepala dalam posisi tengadah.</p> <p>e. Pemeriksa berada di belakang ibu, raba leher bagian</p>			

depan (pada kelenjar tyroid), kemudian ibu diminta menelan, tentukan apakah kelenjar tyroid teraba atau tidak.			
12. Periksa payudara dan aksila (ketiak) ibu a. Pasien berbaring dengan lengan kiri diatas kepala, kemudian palpasi payudara kiri secara sistematis sampai ketiak, catat adanya massa, benjolan yang membesar, pembengkakan atau abses b. Ulangi prosedur tersebut untuk lengan kanan, dan palpasi payudara kanan hingga ketiak. c. Beritahu ibu hasilnya			
13. Lakukan pemeriksaan abdomen a. Periksa bekas luka, jika operasi baru b. Palpasi untuk mendeteksi massa, kelembekan. c. Palpasi kandung kemih			
14. Periksa Ekstremitas atas dan bawah a. Lihat adanya oedem dan varises pada kaki b. Beritahu ibu untuk pemeriksaan oedema dan varies c. Ibu jari menekan tulang kering sesaat, tentukan apakah ada oedem atau tidak d. Amati ada atau tidaknya varises pada kedua tungkai e. Beritahu ibu hasilnya f. Mencatat hasil pemeriksaan			
15. Bantu klien pada posisi untuk pemeriksaan perineum. a. Periksa perineum untuk penyembuhan dari laserasi atau penjahitan episiotomi b. Perhatikan warna, konsistensi dan bau dari lokia			
16. Bereskan pasien dan alat a. Celupkan sarung tangan yang telah digunakan kedalam larutan untuk dekontaminasi, lepaskan kedua sarung tangan tadi secara terbalik dan rendam dalam larutan dekontaminan selama 10 menit. b. Rapikan pakaian dan persilahkan ibu duduk kembali			
17. Cuci tangan dan keringkan			
18. Jelaskan hasil-hasil pemeriksaan kepada ibu dan keluarganya.			
19. Dokumentasikan hasil pemeriksaan			

STANDART OPERASIONAL PROSEDURE PENGISIAN EPDS

A. PENGERTIAN

Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) merupakan alat ukur yang sudah diteliti dan dikembangkan untuk mendeteksi intensitas perubahan perasaan depresi selama tujuh hari postpartum.

Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) berupa kuisisioner yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan 4 pilihan jawaban dari masing-masing pertanyaan. Setiap jawaban memiliki skor yang dipilih oleh ibu yang melahirkan sesuai dengan suasana hati yang dirasakan saat pemeriksaan

B. TUJUAN

- 1 mendeteksi intensitas perubahan perasaan depresi selama tujuh hari postpartum.

C. PETUGAS

Bidan

D. ALAT DAN BAHAN

- 1 Kuisisioner EPDS

E. PROSEDURE PELAKSANAAN

CHECKLIST PENGISIAN EPDS

1. Saya bisa tertawa dan merasakan hal-hal yang menyenangkan
Sesering yang saya bisa
Kadang-kadang Jarang
Tidak sama sekali
2. Saya mampu menikmati setiap hal yang telah saya lakukan
Selalu
Kadang-kadang
Jarang dibandingkan dengan sebelumnya
Tidak pernah sama sekali
3. * Saya menyalahkan diri saya sendiri saat sesuatu terjadi tidak sebagaimana mestinya
Ya, setiap saat
Ya, kadang-kadang
Tidak terlalu sering
Tidak pernah sama sekali
4. Saya merasa cemas atau merasa kuatir tanpa alasan yang jelas
Tidak pernah sama sekali
Jarang
Ya, kadang-kadang
Ya, sering sekali
5. * Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang jelas

membalik.

3.

0 Saya tidak merasa gagal.

1 Saya merasa telah gagal lebih dari rata-rata orang.

2 Saat saya melihat masa lalu, semua yang dapat saya lihat adalah banyaknya kegagalan.3 Saya merasa saya adalah orang yang gagal total.

4.

0 Saya mendapatkan banyak kepuasan dari banyak hal seperti biasanya.1 Saya tidak menikmati hal-hal seperti biasanya.

2 Saya tidak lagi mendapat kepuasan sesungguhnya dari setiap hal.3 Saya tidak puas dan bosan dengan segala sesuatu.

5.

0 Saya tidak merasa bersalah.

1 Saya merasa bersalah dalam sebagian kecil waktu.

2 Saya merasa agak bersalah dalam sebagian besar waktu.3 Saya merasa bersalah sepanjang waktu.

6.

0 Saya tidak merasa sedang dihukum.1 Saya merasa mungkin dihukum.

2 Saya perkirakan saya dihukum.

3 Saya merasa saya sedang dihukum.

7.

0 Saya tidak merasa kecewa pada diri saya.1 Saya kecewa pada diri saya.

2 Saya jijik dengan diri saya.3 Saya membenci diri saya.

8.

0 Saya tidak kehilangan minat pada orang lain.

1 Saya kurang berminat pada orang lain dibanding biasanya.

2 Saya kehilangan sebagian besar minat saya pada orang lain.
3 Saya kehilangan semua minat saya pada orang lain.

9.

0 Saya membuat keputusan sebaik yang saya dapat.

1 Saya menunda membuat keputusan lebih dari biasanya.

2 Saya sangat sulit membuat keputusan dibanding biasanya.
3 Saya tidak dapat membuat keputusan sama sekali.

10.

0 Saya tidak merasa tampak lebih buruk dari biasanya.

1 Saya khawatir bahwa saya tampak tua atau tidak menarik.

2 Saya merasa terdapat perubahan menetap pada penampilan saya yang membuat sayaterlihat tidak menarik.

3 Saya yakin bahwa saya tampak buruk.

11.

0 Saya dapat bekerja sebaik biasanya.

1 Saya memerlukan usaha ekstra untuk memulai mengerjakan sesuatu.
2 Saya harus sangat memaksa diri untuk melakukan segala sesuatu.

3 Saya tidak dapat bekerja sama sekali.

12.

0 Saya dapat tidur sebaik biasanya.

1 Saya lebih mudah lelah dibanding biasanya.

2 Saya lelah setelah melakukan sebagian besar pekerjaan.
3 Saya terlalu lelah untuk melakukan apapun.

13.

0 Saya tidak merasa lelah lebih dari biasanya.

1 Saya lebih mudah lelah dibanding biasanya.

2 Saya lelah setelah melakukan sebagian besar pekerjaan. 3 Saya terlalu lelah untuk melakukan apapun.

14.

0 Nafsu makan saya tidak lebih buruk dari biasanya.

1 Nafsu makan saya tidak sebaik biasanya.

2 Nafsu makan saya jauh lebih buruk sekarang.

3 Saya tidak mempunyai nafsu makan sama sekali.

15.

0 Saya tidak merasa lebih buruk dibanding orang lain.

1 Saya kritis terhadap diri saya untuk kelemahan atau kesalahan saya

2 saya menyalahkan diri saya untuk kesalahan saya sepanjang waktu. 3

Saya menyalahkan diri saya untuk setiap hal buruk yang terjadi.

16.

0 Saya tidak terpikir untuk bunuh diri.

1 Saya terpikir untuk bunuh diri tetapi tidak akan melakukannya. 2 Saya ingin bunuh diri.

3 Saya akan bunuh diri jika ada kesempatan.

17.

0 Saya tidak lebih khawatir tentang kesehatan dibanding biasanya.

1 Saya khawatir tentang masalah fisik seperti sakit dan nyeri atau gangguan lambung atau konstipasi.

2 Saya sangat khawatir tentang masalah fisik, dan sulit untuk memikirkan banyak hal lain

3 Saya begitu khawatir tentang masalah fisik saya sehingga saya tidak dapat memikirkan hal-hal lain.

18.

0 Saya tidak menangis lagi dibanding biasanya.

- 1 Saya lebih banyak menangis sekarang dibanding biasanya.
- 2 Saya menangis sepanjang waktu sekarang.
- 3 Saya biasanya tidak menangis, tetapi sekarang saya tidak dapat menangis meskipun saya ingin.

19.

- 0 Saya tidak dapat memperhatikan adanya perubahan minat terhadap seks belakangan ini.
- 1 Saya kurang tertarik terhadap seks dibanding biasanya.
- 2 Saya sangat kurang tertarik terhadap seks sekarang.
- 3 Saya benar-benar hilang minat terhadap seks.

20.

- 0 Sekarang saya tidak lebih kesal dibanding biasanya.

- 1 Saya lebih mudah terganggu atau kesal dibanding biasanya.
- 2 Sekarang saya merasa kesal sepanjang waktu.
- 3 Saya tidak dibuat kesal sama sekali oleh hal-hal yang biasanya membuat saya kesal

21.

- 0 Jika ada penurunan berat badan, saya tidak banyak mengalaminya belakangan ini.
- 1 Berat badan saya berkurang lebih dari 2,5 kg.
- 2 Berat badan saya berkurang lebih dari 5 kg.
- 3 Berat badan saya berkurang lebih dari 7,5 kg.

(Saya sengaja mencoba menurunkan berat badan dengan mengurangi makan. Ya ____
Tidak ____)

Skor:

0-9 normal

10-15 gejala depresi ringan

16-19 gejala depresi ringan-
sedang
20-29 gejala depresi
sedang-berat

30 gejala depresi berat

