

**MODUL PRAKTIK LABORATORIUM MATA KULIAH ASKEB IBU III  
( ASUHAN IBU NIFAS DAN MENYUSUI )**

**1. Tema Judul**

Modul Pembelajaran asuhan kebidanan nifas yang fisiologis

**2. Mata kuliah / Kode**

Bd.6.303 mata kuliah Askeb Ibu III Askeb ibu nifas dan menyusui

**3. Jumlah SKS**

3 SKS ( 1 T : 2 P )

**4. Alokasi waktu**

Untuk 1 sks teori 60 menit , 1 SKS praktik 120 menit

**5. Semester /TA**

Semester III / TA 2016/2017

**6. Tujuan**

Tujuan dari pembuatan modul ini adalah untuk membantu mahasiswa dan memberikan panduan atau tuntunan dalam melakukan praktik laboratorium dalam memberikan asuhan kebidanan pada ibu nifas fisiologis yang dilakukan dilaboratorium.

**7. Gambaran umum modul**

Modul ini berisi tuntunan praktik skill laboratorium mahasiswa tentang asuhan nifas fisiologis yang dimulai dari praktik menyusui , anamnesa, pemeriksaan fisik, pemberian tindakan dalam asuhan nifas juga dilengkapi dengan panduan skill pendidikan kesehatan yang bertemakan asuhan nifas serta dilengkapi juga dengan dokumentasi disetiap tindakan serta dalam modul ini mengukur kemampuan mahasiswa meliputi afek kognitif, afektif dan psikomotor sehingga mahasiswa menjadi kompeten dalam asuhan nifas.

**8. Karakteristik Mahasiswa**

Mahasiswa yang mengikuti praktik laboratorium askeb ibu nifas adalah mahasiswa semester 3 yang sudah terregistrasi di semester berjalan baik secara akademik maupun administratif.

## 9. Target kompetensi

Mata kuliah ini untuk mencapai capaian pemberi pelayanan dengan kode learning outcome ( LO ) BD 4.1.2

Konsep dasar Nifas dan menyusui
Manajemen kebidanan dalam nifas dan menyusui normal
Komunikasi dalam nifas dan menyusui normal
Evidence based dalam nifas dan menyusui normal
Etika dan Kewenangan bidan dalam asuhan kebidanan nifas dan menyusui normal
Berfikir kritis dalam asuhan nifas dan menyusui
Clinical Judgement dalam asuhan nifas dan menyusui
Problem Solving dalam asuhan nifas dan menyusui

## 10. Indikator ketercapaian

Untuk indikator ketercapaian jika mahasiswa mampu melakukan tindakan skill dengan nilai minimal 76 untuk nilai absolute sehingga mahasiswa dikatakan kompeten jika melakukan skill sesuai ceklist dengan nilai 76 dan jika belum kompeten mahasiswa diperkenankan mengulang ujian skill satu kali dengan diberi kesempatan latihan terlebih dahulu.

## 11. Materi pembelajaran

- a. konsep dasar masa nifas dan menyusui
- b. manajemen kebidanan dalam nifas dan menyusui
- c. komunikasi dalam nifas dan menyusui
- d. Evidence based dalam nifas dan menyusui
- e. etika dan kewenangan bidan dalam asuhan kebidanan nifas dan menyusui
- f. Berfikir kritis dalam asuhan nifas dan menyusui
- g. Melakukan Clinical Judgement dalam asuhan nifas dan menyusui
- h. Melakukan problem solving dalam asuhan nifas dan menyusui

## 12. Strategi pembelajaran

Metode pembelajaran pada elemen kompetensi asuhan ibu nifas mengacu pada metode pembelajaran **student centre learning**, untuk mencapai kompetensi kognitif, afektif dan psikomotor maka pada pelaksanaan proses belajar mengajar dengan strategi memadukan metode ceramah, penugasan, diskusi, seminar, role play/ studi kasus, demonstrasi dan bed side teaching

### **13. Sarana Penunjang Pembelajaran**

Perpustakaan untuk menambah referensi dan alat alat laboratorium yang berkaitan dengan askeb nifas

### **14. Prosedur**

#### **a) Persiapan Pra Praktikum**

- 1) Mahasiswa mengecek / konfirmasi jadwal praktikum (materi dan pembimbing).
- 2) Mahasiswa mempersiapkan peralatan ( 1 hari sebelum praktikum ) yang akan dipakai selama praktikum dengan teknik :
  - (a) Mencatat semua peralatan yang dibutuhkan dalam form yang disediakan oleh petugas laborat.
  - (b) Memberikan catatan kepada petugas laborat.
  - (c) Membantu mempersiapkan peralatan bersama petugas laborat.
- 3) Setelah semua siap mahasiswa menempatkan diri pada tempat praktikum.
- 4) Mahasiswa menghubungi pembimbing praktikum sesuai jadwal.

#### **b) Selama Praktikum**

- 1) Mahasiswa harus mentaati peraturan yang berlaku (yang telah disepakati antara pembimbing dan mahasiswa).
- 2) Mahasiswa harus mengikuti proses bimbingan dari awal dan akhir praktikum.
- 3) Selama praktikum mahasiswa tidak diperkenankan membuat kegaduhan sehingga mengganggu jalannya praktikum.
- 4) Mahasiswa harus menjaga peralatan praktikum dengan sebaik-baiknya.

#### **c) Post Praktikum**

- 1) Mahasiswa wajib membuat laporan praktikum.
- 2) Mahasiswa membereskan alat sesuai catatan.
- 3) Mahasiswa mengembalikan peralatan kepada petugas laborat sesuai form peminjaman alat.
- 4) Apabila terdapat alat yang rusak setelah dipakai oleh mahasiswa, mahasiswa wajib mengganti alat tersebut sesuai petunjuk petugas laborat.

### **15. Metode Evaluasi**

Evaluasi dilakukan dengan ujian skill laboratorium

## 16. Metode Penilaian

Metode penilaian dengan menggunakan ceklist dengan nilai skor 0, 1 dan 2 kemudian dengan nilai hasil akhir minimal adalah 76

## 17. Daftar Pustaka

- a. Seller P. (1993) Midwifery Vol I, Juta : South Afrika
- b. V Ruth Bennet Dan Linda, (1999) Myles Textbook for Midwifery. UK London
- c. Varney, 1997, Varney's Midwifery
- d. Sweet B.R. (1997), Mayes Midwifery, Bailliere Tindall, London
- 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. F. Garry Cunningham, William Obstetri, 2010
- i. Bobak, Buku Ajar Keperawatan Maternitas, 2004
- j. Penny Simkin, Postpartum: The Neglected Phase of Childbearing, 2010
- k. Harry Oxorn, Ilmu Kebidanan : Patologi dan Fisiologi Persalinan, Yayasan Essentia Medica, 2003
- l. Kenneth J. Leveno, Obstetri William, Panduan ringkas, EGC, Jakarta, 2009
- m. Depkes RI (Pusdiknakes), 1995, Manajemen Kebidanan, Jakarta.
- n. Pedoman Implementasi Manajemen Kebidanan, Bandung, 18-20 Mei 2001
- o. Depkes RI, 2001, Standar Pelayanan Kebidanan, Jakarta
- q. [visit&lid=349manajemen laktasi](http://www.warmasif.co.id/kesehatanonline/mod.php?mod=download&op=visit&lid=349manajemen%20laktasi).  
<http://www.warmasif.co.id/kesehatanonline/mod.php?mod=download&op=>

Disiapkan oleh: Penanggungjawab Mata Kuliah  <u>Rizky Amelia, SST. MKes</u> NIP 198105202002122002	Diperiksa oleh: Ketua program Studi  <u>Triana Sri Hardjanti, M.Mid</u> NIP. 196703171989032002	Disyahkan Oleh: Ketua jurusan kebidanan  <u>Runjati, M.Mid</u> NIP .197411141998032001
--	---	--

## A. ISI PERASAT SKILL

### 1. PERAWATAN PAYUDARA

#### a. Tujuan

Perawatan Payudara pasca persalinan merupakan kelanjutan perawatan payudara semasa hamil, yang mempunyai tujuan sebagai berikut :

- 1). Untuk menjaga kebersihan payudara sehingga terhindar dari infeksi
- 2). Untuk mengenyalkan puting susu, supaya tidak mudah lecet
- 3). Untuk menonjolkan puting susu
- 4). Menjaga bentuk buah dada tetap bagus
- 5). Untuk mencegah terjadinya penyumbatan
- 6). Untuk memperbanyak produksi ASI
- 7). Untuk mengetahui adanya kelainan

#### b. Persiapan Alat

- 1). *Baby oil* secukupnya.
- 2). Kertas secukupnya
- 3). Waslap, 2 buah
- 4). Handuk bersih, 2 buah
- 5). Bengkok
- 6). Baskom berisi air (hangat dan dingin)
- 7). BH yang bersih dan terbuat dari katun
- 8). Peniti

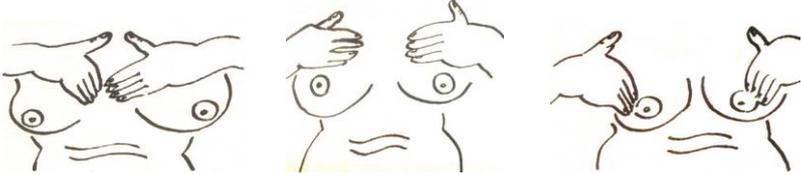
#### c. Persiapan Pasien

- 1). Cuci tangan dengan sabun dibawah air mengalir dan keringkan dengan handuk.
- 2). Baju ibu bagian depan dibuka
- 3). Pasang handuk

#### d. Langkah-Langkah/ Prosedur

### CHECK LIST PENDIDIKAN KESEHATAN PERAWATAN PAYUDARA

NO	BUTIR YANG DINILAI	NILAI		
		0	1	2
<b>A</b>	<b>SIKAP DAN PERILAKU</b>			
1.	Memperkenalkan diri			
2.	Bersikap sopan dan menjaga privacy pasien			
3.	Menjelaskan prosedur yang akan dilakukan			
4.	Memposisikan pasien dengan tepat			
5.	Tanggap terhadap reaksi pasien			
6	Sabar dan teliti			
<b>Score : 12</b>				

NO	BUTIR YANG DINILAI	NILAI		
		0	1	2
<b>B</b>	<b>CONTENT/ISI</b>			
1	Mendekatkan alat-alat			
2	Mencuci tangan			
3	Menyiapkan pasien dengan dengan melepas pakaian atas dan BH pasien			
4	Memasang handuk besar untuk menutup tubuh bagian atas pasien			
5	Mengompres kedua puting susu dengan menggunakan kapas yang telah dibasahi dengan minyak kelapa			
6	Memberi penjelasan kepada klien tentang cara pengurutan payudara masa nifas			
7	Basahi kedua telapak tangan dengan minyak kelapa			
8	<p>Pengurutan pertama dilakukan dengan menggunakan telapak tangan diposisikan di tengah kedua payudara kemudian dilakukan pengurutan dari arah tengah ke atas kemudian kesamping dan kebawah kemudian sanggah payudara dimana tangan kanan menyanggah payudara kanan dan tangan kiri menyanggah payudara kiri kemudian lepaskan. Gerakan ini dilakukan dengan teratur minimal 20-30 kali</p> 			
9	<p>Pengurutan kedua dengan menggunakan sisi kelingking. Gerakan dimulai dari arah atas kemudian ke samping dan ke bawah secara sirkuler. Kerjakan secara teratur minimal 20-30 kali</p> 			
10	<p>Pengurutan ketiga dengan menggunakan buku jari tangan. Gerakan dimulai dari arah atas kemudian ke samping dan ke bawah secara sirkuler. Kerjakan secara teratur minimal 20-30 kali</p>			
11	Lakukan penyiraman kedua payudara, mula-mula dengan disiram air hangat kemudian dilanjutkan air dingin sebanyak 10 kali secara bergantian			
12	Mengeringkan payudara dengan menggunakan handuk besar			
13	<p>Merapikan pasien dengan memakaikan baju dan BH pasien</p> 			
14	Membereskan alat dan mencuci tangan			
15	Melakukan evaluasi			
<b>Score : 30</b>				



## 2. METODE KANGURU

### a. Tujuan

- 1) Denyut jantung bayi lebih stabil
- 2) Pernafasan lebih teratur
- 3) Distribusi oksigen ke seluruh tubuh menjadi lebih baik
- 4) Mencegah bayi hipotermia
- 5) Waktu tidur bayi lebih lama
- 6) Kenaikan berat badan lebih cepat
- 7) Pemakaian kalori berkurang karena aktivitas berkurang
- 8) Frekuensi menangis berkurang
- 9) Memudahkan pemberian ASI (ASI Eksklusif)
- 10) Pengaruh psikologis ibu (percaya diri, kepuasan, ketenangan, senang dll)
- 11) Bayi menjadi lebih tenang dan relaks sebagai akibat kontak langsung dengan kulit orang tuanya

### b. Persiapan Alat

- 1) Baju kanguru
- 2) Topi bayi, popok, kaos kaki bayi
- 3) Baju ibu
- 4) Waskom dan waslap
- 5) Handuk

### c. Persiapan Pasien

- 1) Daerah dada dan perut pasien harus bersih
- 2) Kuku dan tangan pasien harus bersih
- 3) Pakaian/baju kanguru dan ibu harus bersih

### d. Langkah-Langkah/Prosedur

#### CHECK LIST PENDIDIKAN KESEHATAN METODE KANGURU

NO	BUTIR YANG DINILAI	NILAI		
		0	1	2
A	<b>SIKAP DAN PERILAKU</b>			
1.	<b>Memberi salam dan perkenalan</b> (Teruji sudah tahu nama pasien dari kasus) 0 Tidak dikerjakan 1 Memberi salam "selamat pagi, bu" 2 Memberi salam dan memperkenalkan diri "selamat pagi, bu..perkenalkan saya bidan jaga disini, nama saya bidan D"			

NO	BUTIR YANG DINILAI	NILAI		
		0	1	2
<b>A</b>	<b>SIKAP DAN PERILAKU</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
2.	<b>Menjelaskan prosedur yang akan dilakukan</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Menjelaskan maksud tindakan ("hari ini saya akan membantu ibu mempraktekkan metode kangguru") 2 Menjelaskan maksud dan prosedur tindakan ("hari ini saya akan membantu ibu mempraktekkan metode kangguru yang berguna untuk mencegah kedinginan pada bayi")			
3.	<b>Memposisikan pasien dengan tepat,sebelum,selama dan sesudah tindakan</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Meminta ibu untuk berada dalam posisi berdiri ("bu, mohon berdiri") 2 Meminta ibu untuk berada dalam posisi berdiri dan siap untuk tindakan metode kangguru ("bu, mohon berdiri dan siap untuk melakukan metode kangguru")			
4.	<b>Sopan, sabar, dan teliti</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Melakukan tindakan kurang sopan, kurang sabar dan tidak teliti 2 Melakukan tindakan dengan sabar dan teliti (tidak melakukan kesalahan sedikitpun atau tidak melewatkan poin tindakan, "sumeh")			
5.	<b>Cekatan dan tidak tergesa-gesa</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Melakukan tindakan dengan tergesa – gesa (menjatuhkan alat tanpa sengaja) 2 Melakukan tindakan dengan cekatan dan tepat			
	<b>Score maksimal 10</b>			
<b>B.</b>	<b>CONTENT</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
6.	<b>Mencuci tangan</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Melakukan cuci tangan tidak prosedural 2 Melakukan cuci tangan secara bersih dengan cara 6 langkah			
7.	<b>Menjelaskan manfaat metode kangguru:</b> <i>(catatan : menyebutkan min. 2 point )</i> - Denyut jantung (nadi), pernafasan bayi lebih teratur dan suhu lebih hangat sehingga mencegah hipotermi - Memudahkan pemberian ASI - Tidur bayi lebih nyenyak dan lama karena didekap ibu - Kenaikan BB bayi lebih cepat - Ibu lebih percaya diri, puas dan senang 0 Tidak Dikerjakan 1 Menjelaskan kurang dari 2 point 2 Menjelaskan lebih dari 2 point			
8.	<b>Membersihkan daerah dada dan perut ibu</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Membersihkan daerah dada saja atau perut ibu saja atau kebalikannya 2 Membersihkan daerah dada dan perut ("Saya bersihkan dulu daerah dada dan perut ibu dengan air hangat untuk..")			

NO	BUTIR YANG DINILAI	NILAI		
		0	1	2
<b>A</b>	<b>SIKAP DAN PERILAKU</b>			
9.	<b>Menyiapkan baju kanguru yang hangat</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Baju kangguru disiapkan tanpa dihangatkan dulu 2 Baju kangguru sudah dalam keadaan hangat			
10.	<b>Membantu melepas baju dan BH ibu</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Persiapan ibu tidak sesuai dengan prosedural (melepas hanya pakaian ibu atau BH ibu saja atau kebalikannya) 2 Membantu ibu melepas baju dan BH ibu ("bu, saya bantu melepas baju dan BH ibu supaya tidak menghalangi dalam perlekatan ibu dan bayi")			
11.	<b>Memakaikan baju kanguru pada ibu dari lengan kanan kemudian lengan kiri lalu baju disilangkan dan dikancingkan, bagian bawah baju diikat dengan pengikat baju (ikatan simpul mati), baju kanguru diberi alas pampers untuk mencegah basah karena air kencing</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Memakaikan baju kanguru pada ibu dari lengan kanan dulu kemudian lengan kiri atau kebalikannya lalu baju disilangkan dan dikancingkan, bagian bawah baju diikat dengan pengikat baju (ikatan simpul mati), baju kanguru tidak diberi alas pampers untuk mencegah basah karena air kencing 2 Memakaikan baju kanguru pada ibu dari lengan kanan kemudian lengan kiri lalu baju disilangkan dan dikancingkan, bagian bawah baju diikat dengan pengikat baju (ikatan simpul mati), baju kanguru diberi alas pampers untuk mencegah basah karena air kencing			
12.	<b>Menyiapkan bayi dengan pemakaian tutup kepala dan popok</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Persiapan bayi tidak sesuai dengan prosedural 2 Bayi hanya menggunakan popok, kaos kaki dan topi bayi			
13.	<b>Memasukkan bayi ke dalam kantung kanguru</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Tidak prosedural (bayi dimasukkan ke dalam kantung kangguru tidak dengan hati – hati) 2 bayi dimasukkan kedalam kantung kangguru dengan hati - hati			
14.	<b>Memposisikan bayi dengan posisi tegak, di tengah payudara dan sedikit ekstensi</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Tidak prosedural (Posisi bayi tegak, di tengah payudara dan tidak ekstensi atau kebalikannya) 2 Posisi bayi tegak, ditengah payudara dan sedikit ekstensi			

NO	BUTIR YANG DINILAI	NILAI		
15.	<b>Memposisikan kaki bayi seperti posisi "katak" dan tangan fleksi</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Tidak prosedural (Posisi kaki bayi seperti posisi "katak" dan tangan tidak fleksi atau kebalikannya) 2 Posisi kaki bayi seperti "katak" dan tangan bayi dalam keadaan fleksi			
16.	<b>Mengajarkan ibu memonitor bayi (pernafasan, suhu &amp; gerakan)</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Mengajarkan ibu memonitor pernafasan atau suhu atau gerakan saja 2 Mengajarkan ibu memonitor pernafasan, suhu dan gerakan bayi			
17.	<b>Menganjurkan ibu tetap menyusui setiap 1 – 2 jam</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Menganjurkan ibu menyusui bayinya sesukanya 2 Menganjurkan ibu menyusui setiap 1 – 2 jam sekali			
18.	<b>Memberikan kesempatan klien untuk bertanya</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Memberikan kesempatan pasien untuk menanyakan keluhan atau hal – hal yang tidak dimengerti pasien selama melakukan tindakan metode kangguru dan tidak segera memberikan jawaban yang memuaskan pasien 2 Memberikan kesempatan pasien untuk menanyakan keluhan atau hal – hal yang tidak dimengerti pasien selama melakukan tindakan metode kangguru dan tidak segera memberikan jawaban yang memuaskan pasien			
19.	<b>Melakukan evaluasi</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Memberikan kesempatan untuk mengulang apa yang diajarkan tidak secara prosedural ("Ooo, jadi begitu bu..") 2 Memberikan kesempatan untuk mengulang apa yang diajarkan oleh bidan ("ibu dapat mengulangi apa yang telah saya ajarkan.....,ternyata ibu sudah paham apa yang telah saya ajarkan")			
20.	<b>Mencuci tangan</b>			
	<b>Score maksimal 30</b>			
<b>C</b>	<b>TEKNIK</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
21.	<b>Melaksanakan secara sistematis</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Melaksanakan dan melakukan tindakan secara tidak berurutan 2 Melaksanakan dan melakukan tindakan secara berurutan			
22.	<b>Menjaga privasi pasien</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Menutup sampiran 2 Menutup sampiran dan mengganti pakaian ibu dengan baju kangguru tanpa membuat pasien malu			
23.	<b>Memberikan perhatian terhadap respon klien</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Memberikan respon terhadap reaksi pasien, tetapi tidak ditanggapi dengan baik (Bila ibu menanyakan prosedur yang dilakukan, bidan D hanya bilang "ya seperti ini") 2 Memberikan respon terhadap reaksi pasien dengan cepat dan tepat (bila ibu menanyakan prosedur yang dilakukan, bidan D langsung memberikan tanggapan berupa penjelasan yang baik dan benar			
24.	<b>Percaya diri dan tidak ragu – ragu</b> 0 Tidak dikerjakan			



### 3. PENKES TANDA BAHAYA MASA NIFAS

#### a. Tujuan

- 1) Supaya ibu mengerti tanda-tanda bahaya masa nifas
- 2) Supaya ibu mampu mengenali tanda bahaya masa nifas apabila terjadi pada dirinya
- 3) Guna perawatan secepatnya apabila hal itu terjadi pada ibu

#### b. Persiapan Alat

- 1) Tempat akan dilakukannya penkes
- 2) Buku/ bolpoint
- 3) Lembar balik/ flipchart

#### c. Persiapan Pasien

Siapkan pasien di tempat dengan nyaman mungkin

#### d. Langkah-Langkah/ Prosedur

### LEMBAR CHECKLIST PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG TANDA BAHAYA DALAM MASA NIFAS

No	Butir Yang Dinilai	Nilai		
		0	1	2
<b>A.</b>	<b>SIKAP DAN PERILAKU</b>			
1.	<b>Menyambut klien dengan sopan dan ramah</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Memberi salam saja ("Selamat pagi bu X"). 2 Memberi salam sambil tersenyum ramah.			
2.	<b>Memperkenalkan diri pada klien</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Menyebutkan nama tanpa menjelaskan posisinya ("Perkenalkan nama saya bidan A") 2 Memperkenalkan diri dengan lengkap ("Perkenalkan nama saya bidan A, saya bidan jaga disini hari ini yang akan melayani anda").			
3.	<b>Mempersilahkan klien duduk</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Mempersilahkan duduk saja ("Silahkan duduk"). 2 Mempersilahkan duduk dan membuat pasien nyaman ("Mari silahkan duduk dan buat ibu nyaman mungkin").			
4.	<b>Menjelaskan maksud dan tujuan penkes</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Menjelaskan Maksud " Hari ini saya akan membantu ibu memberikan informasi mengenai tanda bahaya ibu nifas" 2 Menjelaskan maksud dan tujuan pendidikan kesehatan "hari ini saya akan membantu ibu memberikan penjelasan mengenai tanda bahaya ibu nifas agar ibu mengetahui bahaya apa saja dan apabila diketahui segera dilakukan rujukan"			

5.	<b>Merespon terhadap reaksi klien dengan cepat</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Memberikan respon terhadap reaksi pasien, tetapi tidak ditanggapi dengan baik (bila ibu menanyakan prosedur yang dilakukan, bidan N hanya bilang "ya seperti ini") 2 Memberikan respon terhadap reaksi pasien dengan cepat dan tepat (bila ibu menanyakan prosedur yang dilakukan, bidan N langsung memberikan tanggapan berupa penjelasan yang baik dan benar)			
<b>Score : 10</b>				
<b>B.</b>	<b>CONTENT ATAU ISI</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
6.	<b>Teruji melakukan apersepsi tentang tanda bahaya masa nifas</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Menanyakan pada klien tentang tanda bahaya masa nifas yang diketahuinya dan menyalahkannya karena yang disebutkan salah 2 Menanyakan pada klien tentang tanda bahaya masa nifas yang diketahuinya dan tidak menyalahkannya walau yang disebutkan itu salah			
7.	<b>Menyebutkan tanda bahaya masa nifas</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Menyebutkan tanda bahaya masa nifas tidak secara lengkap 2 Menyebutkan tanda bahaya masa nifas secara lengkap			
8.	Menjelaskan tentang tanda infeksi masa nifas (peningkatan suhu > 38°C ; lochea berbau) dan pengaruhnya terhadap masa nifas 0 Tidak dikerjakan 1 Menjelaskan dengan tidak lengkap dan jelas 2 Menjelaskan dengan lengkap dan jelas			
9.	<b>Menjelaskan tentang tanda perdarahan per vagina dalam masa nifas dan pengaruhnya terhadap masa nifas</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Menjelaskan dengan tidak lengkap dan jelas 2 Menjelaskan dengan lengkap dan jelas			
10.	<b>Menjelaskan tentang sakit kepala, nyeri epigastrik, penglihatan kabur dan pengaruhnya terhadap masa nifas</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Menjelaskan dengan tidak lengkap dan jelas 2 Menjelaskan dengan lengkap dan jelas			
11.	<b>Menjelaskan tentang pembengkakan di wajah, ekstremitas dan pengaruhnya terhadap masa nifas</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Menjelaskan dengan tidak lengkap dan jelas 2 Menjelaskan dengan lengkap dan jelas			
12.	<b>Menjelaskan tentang demam, muntah, rasa sakit waktu berkemih dan pengaruhnya terhadap masa nifas</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Menjelaskan dengan tidak lengkap dan jelas 2 Menjelaskan dengan lengkap dan jelas			
13.	<b>Menjelaskan tentang payudara yang berubah menjadi merah, panas, terasa sakit dan pengaruhnya terhadap masa nifas</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Menjelaskan dengan tidak lengkap dan jelas 2 Menjelaskan dengan lengkap dan jelas			

B.	CONTENT ATAU ISI	0	1	2
14.	<b>Menjelaskan tentang rasa sakit, merah , lunak, pembengkakan di kaki dan pengaruhnya terhadap masa nifas</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Menjelaskan dengan tidak lengkap dan jelas 2 Menjelaskan dengan lengkap dan jelas			
15.	<b>Menjelaskan tentang kehilangan nafsu makan dalam waktu yang lama dan pengaruhnya terhadap masa nifas</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Menjelaskan dengan tidak lengkap dan jelas 2 Menjelaskan dengan lengkap dan jelas			
16.	<b>Menjelaskan tentang perasaan sedih atau tidak mampu mengasuh sendiri bayinya dan diri sendiri</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Menjelaskan dengan tidak lengkap dan jelas 2 Menjelaskan dengan lengkap dan jelas			
17.	<b>Menjelaskan untuk segera datang ke klinik jika mengalami tanda bahaya masa nifas</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Menjelaskan dengan tidak lengkap dan jelas 2 Menjelaskan dengan lengkap dan jelas			
18.	<b>Menanyakan kembali tanda bahaya masa nifas yang telah diterangkan</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Menanyakan kembali tanda bahaya masa nifas yang telah diterangkan sambil lalu dan tidak membenarkan bila ada kesalahan 2 Menanyakan kembali tanda bahaya masa nifas yang telah diterangkan dan membenarkan bila ada kesalahan			
<b>Score maksimal 26</b>				
C	TEKNIK	0	1	2
19.	Teruji menjelaskan secara sistematis 0 Tidak dikerjakan 1 Menjelaskan dan melakukan tindakan secara tidak berurutan 2 Menjelaskan dan melakukan tindakan secara berurutan			
20.	Teruji menggunakan bahasa yang dapat dimengerti 0 Tidak dikerjakan 1 Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti pasien tetapi masih diselingi penggunaan bahasa medis. 2 Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti pasien tanpa menggunakan bahasa medis			
21.	Terui memberi kesempatan untuk bertanya 0 Tidak dikerjakan 1 Memberikan kesempatan pasien untuk menanyakan keluhan atau hal – hal yang tidak dimengerti pasien selama penjelasan penkes tanda bahaya tetapi tidak segera memberikan jawaban yang memuaskan pasien 2 Memberikan kesempatan pasien untuk menanyakan keluhan atau hal – hal yang tidak dimengerti pasien selama penjelasan penkes tanda bahaya dan segera memberikan jawaban yang memuaskan pasien			

C	TEKNIK	0	1	2
22.	Teruji percaya diri dan tidak ragu-ragu 0 Tidak dikerjakan 1 Melakukan tindakan dengan gugup, tremor, gelisah, bingung dll 2 Melakukan tindakan dengan mantap, percaya diri, dan tidak ragu - ragu			
23.	Teruji mendokumentasikan hasil tindakan 0 Tidak dikerjakan 1 Mendokumentasikan hasil tindakan tidak sesuai SOAP 2 Mendokumentasikan hasil tindakan sesuai SOAP			
<b>Score maksimal 10</b>				
<b>Σ SCORE (jml score)</b>				
<b>NILAI AKHIR</b>				

**TOTAL SCORE = 46**

**NILAI AKHIR =  $\frac{\Sigma \text{score}}{46} \times 100$**

**e. Laporan Praktikum**

<b>PenKes Tanda Bahaya</b>	<b>Pelaksanaan Perasat</b>	
	<b>Hasil</b>	
<b>Tanda Tangan Pembimbing</b>          (.....)	<b>Kesulitan Yang Dihadapi</b>	<b>Rencana Perbaikan</b>

#### 4. TEKNIK MENYUSUI YANG BENAR

##### a. Tujuan

Teknik Menyusui Yang Benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar (Perinasia, 1994). Dengan tujuan sebagai berikut:

- 1) Menyusui dengan teknik yang benar dapat mengakibatkan puting susu tidak menjadi lecet
- 2) ASI keluar optimal
- 3) Produksi ASI meningkat
- 4) Bayi mau menyusu dengan lahap

##### b. Persiapan Alat

- 1) Pakaian ibu untuk menyusui
- 2) Tempat yang nyaman bagi ibu

##### c. Persiapan Pasien

- 1) Ibu tidak dalam keadaan lelah
- 2) Ibu dalam keadaan sehat dan siap menyusui
- 3) Ibu tidak sedang terganggu psikologisnya

##### d. Langkah-Langkah/Prosedur

#### CHECK LIST KONSELING CARA MENYUSUI YANG BENAR

No	Butir Yang Dinilai	Nilai		
		0	1	2
<b>A.</b>	<b>SIKAP DAN PERILAKU</b>			
1	Teruji menyambut klien dan keluarga dengan sopan dan ramah 0 Tidak dikerjakan 1 Memberi salam saja dengan tidak ramah 2 Memberi salam sambil tersenyum ramah.			
2	Teruji memperkenalkan diri kepada klien dan keluarga 0 Tidak dikerjakan 1 Menyebutkan nama tanpa menjelaskan posisinya ("Perkenalkan nama saya bidan A") 2 Memperkenalkan diri dengan lengkap ("Perkenalkan nama saya bidan A, saya bidan jaga disini hari ini yang akan melayani anda").			
3	Teruji mempersilahkan klien duduk dan merasa nyaman 0 Tidak dikerjakan 1 Mempersilahkan duduk saja ("Silahkan duduk"). 2 Mempersilahkan duduk dan membuat pasien nyaman ("Mari silahkan duduk dan buat ibu nyaman mungkin").			

No	Butir Yang Dinilai	Nilai		
		0	1	2
4	Teruji tanggap terhadap reaksi klien dan kontak mata 0 Tidak dikerjakan 1 Memberikan respon terhadap reaksi pasien, tetapi tidak ditanggapi dengan baik (bila ibu menanyakan prosedur yang dilakukan, bidan N hanya bilang "ya seperti ini") 2 Memberikan respon terhadap reaksi pasien dengan cepat dan tepat (bila ibu menanyakan prosedur yang dilakukan, bidan N langsung memberikan tanggapan berupa penjelasan yang baik dan benar)			
5	Teruji menjelaskan dengan sabar dan teliti 0 Tidak dikerjakan 1 Melakukan tindakan kurang sopan, kurang sabar dan tidak teliti 2 Melakukan tindakan dengan sabar dan teliti (tidak melakukan kesalahan sedikitpun atau tidak melewatkan poin tindakan, "sumeh")			
<b>Score maksimal 10</b>				
<b>B.</b>	<b>CONTENT</b>			
6.	Menjelaskan prosedur tindakan yang akan dilakukan 0 Tidak dikerjakan 1 Menjelaskan maksud tindakan ("Hari ini saya akan melakukan pendidikan kesehatan tentang teknik menyusui yang benar pada ibu X"). 2 Menjelaskan maksud tindakan dan tujuan tindakan ("Hari ini saya akan melakukan pendidikan kesehatan tentang teknik menyusui yang benar pada ibu X, untuk membantu ibu dalam menyusui bayi ibu).			
7.	Teruji mencuci tangan 0 Tidak dikerjakan 1 Melakukan cuci tangan secara tidak prosedural 2 Melakukan cuci tangan secara bersih dengan cara 7 langkah			
8.	Teruji meminta klien untuk mencuci tangan 0 Tidak dikerjakan 1 Menyuruh klien cuci tangan tanpa dibantu secara benar 2 Menyuruh klien cuci tangan dengan dibantu secara benar			
9.	Teruji membantu klien membuka pakaian untuk menyusui 0 Tidak dikerjakan 1 Membantu klien membuka pakaian untuk menyusui secara tergesa-gesa 2 Membantu klien membuka pakaian untuk menyusui tanpa tergesa-gesa			
10.	Memberi kesempatan klien memperagakan cara menyusui menurut klien 0 Tidak dikerjakan 1 Memberi kesempatan klien memperagakan cara menyusui menurut klien dan menyalahkannya karena tekniknya salah 2 Memberi kesempatan klien memperagakan cara menyusui menurut klien dan tidak menyalahkannya walau tekniknya salah			

No	Butir Yang Dinilai	Nilai		
		0	1	2
11.	Klien duduk dengan santai dan nyaman 0 Tidak dikerjakan 1 Menyuruh klien duduk begitu saja 2 Menyuruh klien duduk dengan santai dan nyaman, posisi punggung tegak sejajar punggung kursi dan kaki diberi alas sehingga tidak menggantung			
12.	Mengoleskan sedikit ASI pada putting susu dan areola sekitarnya 0 Tidak dikerjakan 1 Mengoleskan sedikit ASI pada puting susu 2 Meminta ijin pada klien untuk mengoleskan sedikit ASI pada puting susu dan areola sekitarnya.			
13.	Bayi diletakkan menghadap perut klien/payudara 0 Tidak dikerjakan 1 Dikerjakan dengan tidak sempurna 2 Dikerjakan dengan sempurna			
14.	Bayi dipegang dengan satu lengan, kepala bayi terletak pada lengkung siku ibu dan bokong bayi terletak pada lengan 0 Tidak dikerjakan 1 Dikerjakan dengan tidak sempurna 2 Dikerjakan dengan sempurna			
15.	Satu tangan bayi diletakkan dibelakang badan ibu, dan yang satu di depan 0 Tidak dikerjakan 1 Dikerjakan dengan tidak sempurna 2 Dikerjakan dengan sempurna			
16.	Perut bayi menempel badan ibu, kepala bayi menghadap payudara 0 Tidak dikerjakan 1 Dikerjakan dengan tidak sempurna 2 Dikerjakan dengan sempurna			
17.	Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus 0 Tidak dikerjakan 1 Dikerjakan dengan tidak sempurna 2 Dikerjakan dengan sempurna			
18.	Ibu menatap bayi dengan kasih sayang 0 Tidak dikerjakan 1 Dikerjakan dengan tidak sempurna 2 Dikerjakan dengan sempurna			
19.	Payudara dipegang dengan ibu jari diatas dan jari yang lain menopang dibawah. Jangan menekan putting susu atau areolanya saja 0 Tidak dikerjakan 1 Dikerjakan dengan tidak sempurna 2 Dikerjakan dengan sempurna			
20.	Beri rangsang untuk membuka mulut : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Menyentuh pipi dengan puting susu atau menyentuh sisi mulut bayi</li> </ul> 0 Tidak dikerjakan 1 Dikerjakan dengan tidak sempurna 2 Dikerjakan dengan sempurna			

No	Butir Yang Dinilai	Nilai		
		0	1	2
21.	Setelah bayi membuka mulut, dengan cepat kepala bayi didekatkan ke payudara ibu dengan putting susu serta areola dimasukkan ke mulut bayi 0 Tidak dikerjakan 1 Dikerjakan dengan tidak sempurna 2 Dikerjakan dengan sempurna			
22.	Usahakan sebagian besar areola dapat masuk kedalam mulut bayi 0 Tidak dikerjakan 1 Dikerjakan dengan tidak sempurna 2 Dikerjakan dengan sempurna			
23.	Setelah bayi mulai menghisap, payudara tidak perlu dipegang atau disangga lagi 0 Tidak dikerjakan 1 Dikerjakan dengan tidak sempurna 2 Dikerjakan dengan sempurna			
24.	Melepas isapan bayi : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jari kelingking dimasukkan ke mulut bayi melalui sudut mulut</li> <li>▪ Daggu bayi ditekan ke bawah</li> </ul> 0 Tidak dikerjakan 1 Dikerjakan dengan tidak sempurna 2 Dikerjakan dengan sempurna			
25.	Setelah selesai menyusui, ASI dikeluarkan sedikit kemudian dioleskan pada putting susu dan areola seketarnya. Biarkan kering dengan sendirinya 0 Tidak dikerjakan 1 Dikerjakan dengan tidak sempurna 2 Dikerjakan dengan sempurna			
26.	Menyendawakan bayi : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bayi digendong tegak dengan bersandar pada bahu ibu kemudian punggung ditepuk perlahan-lahan atau</li> <li>▪ Bayi tidur tengkurap dipengkuan ibu, kemudian punggungnya ditepuk perlahan-lahan</li> </ul> 0 Tidak dikerjakan 1 Dikerjakan dengan tidak sempurna 2 Dikerjakan dengan sempurna			
27.	Selalu menyusukan dengan kedua payudara secara bergantian 0 Tidak dikerjakan 1 Menjelaskan dengan tidak lengkap dan jelas 2 Menjelaskan dengan lengkap dan jelas			
28.	Bayi disusui secara on demand 0 Tidak dikerjakan 1 Menjelaskan dengan tidak lengkap dan jelas 2 Menjelaskan dengan lengkap dan jelas			

No	Butir Yang Dinilai	Nilai		
		0	1	2
29.	Bayi sehat dapat mengosongkan 1 payudara sekitar 5-7 menit Menjelaskan dengan lengkap dan jelas 0 Tidak dikerjakan 1 Menjelaskan dengan tidak lengkap dan jelas 2 Menjelaskan dengan lengkap dan jelas			
30.	ASI dalam lambung bayi akan kosong dalam 2 jam menjadi lapar 0 Tidak dikerjakan 1 Menjelaskan dengan tidak lengkap dan jelas 2 Menjelaskan dengan lengkap dan jelas			
31.	Pada awalnya bayi menyusui dengan jadwal yang tidak teratur, dan akan mempunyai pola tertentu setelah 1-2 minggu kemudian 0 Tidak dikerjakan 1 Menjelaskan dengan tidak lengkap dan jelas 2 Menjelaskan dengan lengkap dan jelas			
<b>Score maksimal : 52</b>				
<b>C</b>	<b>TEKNIK</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
32.	Teruji memberikan konseling secara sistematis 0 Tidak dikerjakan 1 Menjelaskan dan melakukan tindakan secara tidak berurutan 2 Menjelaskan dan melakukan tindakan secara berurutan			
33.	Teruji meminimalkan intervensi tangan teruji dalam memberikan konseling 0 Tidak dikerjakan 1 Dikerjakan secara tidak sempurna 2 Dilakukan secara sempurna			
34.	Teruji menggunakan bahasa yang mudah dimengerti 0 Tidak dikerjakan 1 Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti pasien tetapi masih diselingi penggunaan bahasa medis. 2 Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti pasien tanpa menggunakan bahasa medis			
35.	Teruji selalu memberikan follow up dengan baik 0 Tidak dikerjakan 1 Memberikan kesempatan pasien untuk menanyakan keluhan atau hal – hal yang tidak dimengerti pasien selama penjelasan penkes tanda bahaya tetapi tidak segera memberikan jawaban yang memuaskan pasien 2 Memberikan kesempatan pasien untuk menanyakan keluhan atau hal – hal yang tidak dimengerti pasien selama penjelasan penkes tanda bahaya dan segera memberikan jawaban yang memuaskan pasien			
36.	Teruji mendokumentasikan penyuluhannya 0 Tidak dikerjakan 1 Mendokumentasikan hasil tindakan tidak sesuai SOAP 2 Mendokumentasikan hasil tindakan sesuai SOAP			
<b>Score maksimal 10</b>				
<b>Σ SCORE ( jml score )</b>				
<b>NILAI AKHIR</b>				

TOTAL SCORE = 72 NILAI AKHIR =  $\frac{\Sigma \text{score}}{72} \times 100$

e. Laporan Praktikum

<b>Teknik Menyusui Yang Benar</b>  <b>Tanda Tangan Pembimbing</b>  (.....)	<b>Pelaksanaan Perasat</b>	
	<b>Hasil</b>	
	<b>Kesulitan yang dihadapi</b>	<b>Rencana perbaikan</b>

5. PENKES ASI EKSKLUSIF

a. Tujuan

**Bagi bayi:**

- 1) Sumber asupan gizi yang terbaik dan sempurna untuk tumbuh kembang bayi yang optimal
- 2) Memberi kekebalan pasif (mendapat antibodi perlindungan lewat ASI)
- 3) Terhindar dari keterpaparan terhadap kontaminasi dari air, susu lain atau susu formula atau alat minum yang dipakai

**Bagi ibu:**

- 1) Mengurangi perdarahan pascapersalinan
- 2) Mengurangi resiko anemia
- 3) Meningkatkan hubungan psikologi ibu dan bayi

**Bagi semua orang:**

- 1) Pemberian ASI selalu tersedia
- 2) Murah, tidak terlalu menghabiskan biaya dalam pembelian susu formula
- 3) Menambah devisa negara

b. Persiapan Alat

- 1) Alat tulis
- 2) Tempat pemberian penkes

**c. Persiapan Pasien**

Pastikan pasien merasa nyaman di tempat

**d. Langkah-Langkah/Prosedur**

**LEMBAR CHECKLIST PENDIDIKAN KESEHATAN ASI EKSKLUSIF**

NO	BUTIR YANG DINILAI	NILAI		
		0	1	2
<b>A.</b>	<b>SIKAP DAN PERILAKU</b>			
1.	<b>Teruji menyambut klien dan keluarga dengan sopan dan ramah</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Memberi salam "selamat pagi, bu" 2 Memberi salam dan Mempersilahkan masuk "selamat pagi, bu..Mari silahkan masuk"			
2.	<b>Teruji memperkenalkan diri kepada klien dan keluarga</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Perkenalkan saya bidan jaga disini 2 Perkenalkan saya bidan jaga disini, nama saya bidan "N"			
3.	<b>Teruji mempersilakan duduk klien dan komunikatif</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Mempersilahkan duduk, kurang komunikatif dan tidak menutup sampiran atau kebalikannya 2 Mempersilahkan duduk, komunikatif, dan menutup sampiran			
4.	<b>Menjelaskan maksud dan tujuan pendidikan kesehatan</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Menjelaskan Maksud " Hari ini saya akan membantu ibu memberikan informasi megenai ASI Eksklusif" 2 Menjelaskan maksud dan tujuan pendidikan kesehatan "hari ini saya akan membantu ibu memberikan penjelasan mengenai ASI Eksklusif dimana ASI sangat baik bagi pertumbuhan bayi"			
5.	<b>Merespon reaksi klien dengan tepat</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Memberikan respon terhadap reaksi pasien, tetapi tidak ditanggapi dengan baik (bila ibu menanyakan prosedur yang dilakukan, bidan N hanya bilang "ya seperti ini") 2 Memberikan respon terhadap reaksi pasien dengan cepat dan tepat (bila ibu menanyakan prosedur yang dilakukan, bidan N langsung memberikan tanggapan berupa penjelasan yang baik dan benar)			
<b>Score : 10</b>				
<b>B.</b>	<b>PENILAIAN CONTENT / ISI</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
6.	<b>Teruji melakukan apersepsi mengenai ASI Eksklusif</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Bidan menanyakan kepada pasien "bu, sebelumnya sudah mengetahui informasi tentang ASI" 2 Bidan menanyakan kepada pasien "apakah ibu pernah mendapatkan informasi mengenai ASI Eksklusif sebelumnya"			
7.	<b>Menjelaskan pengertian ASI Eksklusif</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Bidan menjelaskan pengertian ASI "ASI Eksklusif adalah ASI yang keluar dari payudara yang diberikan pada bayi sampai umur 6 bulan" 2 Bidan menjelaskan pengertian ASI "ASI Eksklusif adalah bayi yang hanya di beri ASI saja, tanpa tambahan cairan/makanan sampai umur 4 – 6 bulan"			

B.	PENILAIAN CONTENT / ISI	0	1	2
8.	<p><b>Menjelaskan manfaat ASI Eksklusif</b></p> <p>0 Tidak dikerjakan</p> <p>1 Menjelaskan manfaat ASI Eksklusif kurang dari 4 manfaat : ASI sebagai nutrisi, ASI sebagai daya tahan tubuh, ASI meningkatkan kecerdasan, ASI meningkatkan jalinan kasih sayang</p> <p>2 Menjelaskan manfaat ASI Eksklusif lebih dari 3 manfaat : ASI sebagai nutrisi, ASI sebagai daya tahan tubuh, ASI meningkatkan kecerdasan, ASI meningkatkan jalinan kasih sayang, penghematan biaya obat – obatan, tenaga, sarana keseharan, menciptakan generasi penerus bangsa yang tangguh dan berkualitas</p>			
9.	<p><b>Menjelaskan zat kekebalan dalam ASI</b></p> <p>0 Tidak dikerjakan</p> <p>1 Menjelaskan zat kekebalan ASI kurang dari 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faktor bifidus : Mendukung proses perkembangan bakteri yang “menguntungkan” dalam usus bayi, untuk mencegah pertumbuhan bakteri yang merugikan</li> <li>• Laktoferin : Mengikat zat besi dalam ASI sehingga zat besi tidak digunakan oleh bakteri pathogen untuk pertumbuhannya</li> <li>• Anti alergi</li> <li>• Mengandung zat anti virus polio</li> <li>• Membantu pertumbuhan selaput usus bayi sebagai perisai untuk menghindari zat-zat merugikan yang masuk ke dalam peredaran darah</li> </ul> <p>2 Menjelaskan zat kekebalan ASI lebih dari 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faktor bifidus : Mendukung proses perkembangan bakteri yang “menguntungkan” dalam usus bayi, untuk mencegah pertumbuhan bakteri yang merugikan</li> <li>• Laktoferin : Mengikat zat besi dalam ASI sehingga zat besi tidak digunakan oleh bakteri pathogen untuk pertumbuhannya</li> <li>• Anti alergi</li> <li>• Mengandung zat anti virus polio</li> <li>• Membantu pertumbuhan selaput usus bayi sebagai perisai untuk menghindari zat-zat merugikan yang masuk ke dalam peredaran darah</li> </ul>			
10.	<p><b>Menjelaskan komposisi ASI</b></p> <p>0 Tidak dikerjakan</p> <p>1 Menjelaskan komposisi ASI kurang dari 3 :</p> <p>2 Menjelaskan komposisi ASI dengan sempurna :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolostrum <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Merupakan cairan yang pertama kali cairan kental dengan warna kekuning – kuning dibanding susu matur.</li> <li>✓ Disekresi hari ke 1 sampai ke 3 ,bila dipanaskan akan menggumpal, sedangkan ASI matur tidak</li> <li>✓ Merupakan pencahar yang ideal untuk membersihkan mekonium dari usus bayi yang baru lahir dan mempersiapkan saluran pencernaan makanan bayi bagi makanan yang akan datang</li> <li>✓ Lebih banyak mengandung , karbohidrat, protein, mineral, antibodi memberikan perlindungan bagi bayi sampai umur 6 bulan dibandingkan dengan ASI matur</li> </ul> </li> </ul>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Air Susu Masa Peralihan <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Merupakan ASI peralihan dari kolostrum sampai menjadi ASI yang matur</li> <li>✓ Disekresi dari hari ke 4 sampai ke 10</li> <li>✓ Kadar protein makin rendah sedangkan kadar karbohidrat dan lemak semakin meninggi dan volume juga semakin meningkat</li> </ul> </li> <li>• Air Susu Matur <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Merupakan ASI yang disekresi pada hari ke 10 dan seterusnya, komposisi relative konstan.</li> <li>✓ Merupakan cairan berwarna putih kekuningan yang diakibatkan warna dari Ca-casein, riboflavin dan karoten yang terdapat didalamnya</li> <li>✓ Tidak menggumpal jika dipanaskan</li> <li>✓ Terdapat antimicrobial faktor, antara lain : antibody (kekebalan terhadap infeksi), protein, hormon – hormon, dan lain - lain</li> </ul> </li> </ul>			
11.	<p><b>Menjelaskan cara memperbanyak produksi ASI</b></p> <p>0 Tidak dikerjakan</p> <p>1 Menjelaskan cara memproduksi ASI kurang dari 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bayi menyusui setiap 2 jam selama 10 – 15 menit disetiap payudara</li> <li>• Bangunkan bayi, buka baju/gedong yang membuat rasa gerah, duduklah selama menyusui</li> <li>• Pastikan bayi menyusui dengan posisi yang baik (menempel pada ibunya) dan menelan secara aktif</li> <li>• Susui bayi ditempat yang tenang nyaman dan minumlah setiap kali menyusui</li> <li>• Tidur bersebelahan/dekat dengan bayi</li> <li>• Ibu meningkatkan istirahat atau minum</li> </ul> <p>2 Menjelaskan cara memproduksi ASI lebih dari 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bayi menyusui setiap 2 jam selama 10 – 15 menit disetiap payudara</li> <li>• Bangunkan bayi, buka baju/gedong yang membuat rasa gerah, duduklah selama menyusui</li> <li>• Pastikan bayi menyusui dengan posisi yang baik (menempel pada ibunya) dan menelan secara aktif</li> <li>• Susui bayi ditempat yang tenang nyaman dan minumlah setiap kali menyusui</li> <li>• Tidur bersebelahan/dekat dengan bayi</li> <li>• Ibu meningkatkan istirahat atau minum</li> </ul>			

12.	<p><b>Menjelaskan cara pemerasan ASI</b></p> <p>0 Tidak dikerjakan</p> <p>1 Menjelaskan cara pemerasan ASI dan menyebutkan 1 cara saja atau 2 cara tapi tidak lengkap</p> <p>2 Menjelaskan cara pemerasan ASI dan menyebutkan 2 cara secara sempurna</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengeluaran ASI dengan tangan <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tangan dicuci sampai bersih.</li> <li>✓ Siapkan cangkir/gelas bertutup yang telah dicuci dengan air mendidih.</li> <li>✓ 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.</li> <li>✓ Dengan ibu jari di sekitar kalang payudara bagian atas dan jari telunjuk pada sisi yang lain, lalu daerah kalang payudara ditekan ke arah dada.</li> <li>✓ Daerah kalang payudara diperas dengan ibu jari dan jari telunjuk, jangan memijat/menekan puting, karena dapat menyebabkan rasa nyeri/lecet.</li> <li>✓ Ulangi tekan –peras-lepas-tekan-peras-lepas, pada mulanya ASI tak keluar, setelah beberapa kali maka ASI akan keluar.</li> <li>✓ Gerakan ini diulang pada sekitar kalang payudara pada semua sisi, agar yakin bahwa ASI telah diperas dari semua segmen payudara.</li> </ul> </li> <li>• Pengeluaran dengan pompa <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tekan bola karet untuk mengeluarkan udara.</li> <li>✓ Ujung leher tabung diletakkan pada payudara dengan puting susu tepat di tengah, dan tabung benar-benar melekat pada kulit.</li> <li>✓ Bola karet dilepas, sehingga puting susu dan kalang payudara tertarik ke dalam.</li> <li>✓ Tekan dan lepas beberapa kali, sehingga ASI akan keluar dan terkumpul pada lekukan penampung pada sisi tabung.</li> <li>✓ Setelah selesai dipakai atau akan dipakai, maka alat harus dicuci bersih dengan menggunakan air mendidih. Bola karet sukar dibersihkan, oleh karenanya bila memungkinkan lebih baik pengeluaran ASI dengan menggunakan tangan</li> </ul> </li> </ul>			
13.	<p><b>Menjelaskan cara penyimpanan ASI</b></p> <p>0 Tidak dikerjakan</p> <p>1 Menjelaskan cara penyimpanan ASI kurang dari 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Di udara terbuka/bebas 6-8 jam</li> <li>• Di lemari es (4 C) 24 jam</li> <li>• Di lemari pendingin/beku (- 18 0C) 6 bulan</li> <li>• ASI yang telah didinginkan bila akan dipakai tidak boleh direbus, karena kualitasnya akan menurun yaitu unsure kekebalannya. ASI tersebut cukup didiamkan beberapa saat di dalam suhu kamar, agar tidak terlalu dingin; atau dapat pula direndam di dalam wadah yang telah berisi air panas.</li> </ul>			

	<p>2 Menjelaskan cara penyimpanan ASI dengan sempurna</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Di udara terbuka/bebas 6-8 jam</li> <li>• Di lemari es (40C) 24 jam</li> <li>• Di lemari pendingin/beku (- 18 0C) 6 bulan</li> <li>• ASI yang telah didinginkan bila akan dipakai tidak boleh direbus, karena kualitasnya akan menurun yaitu unsure kekebalannya. ASI tersebut cukup didiamkan beberapa saat di dalam suhu kamar, agar tidak terlalu dingin; atau dapat pula direndam di dalam wadah yang telah berisi air panas.</li> </ul>			
14.	<p><b>Menjelaskan cara penerapan ASI Eksklusif pada ibu bekerja</b></p> <p>0 Tidak dikerjakan</p> <p>1 Menjelaskan penerapan ASI Eksklusif kurang dari 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selama cuti hanya menyusui</li> <li>• Sebelum mulai bekerja ubah pola minum bayi</li> <li>• Sebelum berangkat bekerja susui bayi</li> <li>• Selama di kantor perah ASI setiap 3-4 jam</li> <li>• Simpan di lemari es dan dibawa pulang</li> <li>• Setelah dihangatkan diberikan dengan cangkir</li> </ul> <p>2 Menjelaskan penerapan ASI Eksklusif lebih dari 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selama cuti hanya menyusui</li> <li>• Sebelum mulai bekerja ubah pola minum bayi</li> <li>• Sebelum berangkat bekerja susui bayi</li> <li>• Selama di kantor perah ASI setiap 3-4 jam</li> <li>• Simpan di lemari es dan dibawa pulang</li> </ul> <p>Setelah dihangatkan diberikan dengan cangkir</p>			
15.	<p><b>Teruji melakukan evaluasi dengan menanyakan kembali apa yang sudah dijelaskan</b></p> <p>0 Tidak dikerjakan</p> <p>1 Teruji melakukan evaluasi dengan menanyakan kembali tetapi tidak dilakukan dengan sempurna "bu, sudah mengerti dengan penjelasan yang saya berikan, kalau sudah berarti tidak ada pertanyaan lagi"</p> <p>2 Teruji melakukan evaluasi dengan menanyakan kembali dan dilakukan dengan sempurna "bu, sudah mengerti dengan penjelasan saya mengenai ASI eksklusif, coba ibu ulangi penjelasan yang saya berikan mengenai ....."</p>			
<b>C</b>	<b>TEKNIK</b>	0	1	2
16.	<p><b>Teruji menjelaskan secara sistematis</b></p> <p>0 Tidak dikerjakan</p> <p>1 Menjelaskan dan melakukan tindakan secara tidak berurutan</p> <p>2 Menjelaskan dan melakukan tindakan secara berurutan</p>			
17.	<p><b>Teruji menggunakan bahasa yang mudah dimengerti</b></p> <p>0 Tidak dikerjakan</p> <p>1 Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti pasien tetapi masih diselingi bahasa medis</p> <p>2 Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti pasien tanpa menggunakan bahasa medis</p>			



## 6. ANAMNESA IBU NIFAS HARI KE-1

### a. Tujuan

Semua ibu memerlukan pengamatan yang cermat dan penilaian dalam awal masa pasca salin. Sebelum ibu dipulangkan atau bidan pulang dari rumah ibu, bidan harus mengumpulkan data untuk memastikan bahwa keadaan ibu sudah stabil.

### b. Persiapan Alat

- 1) Kertas
- 2) Bolpoint
- 3) Meja dan kursi untuk anamnesa

### c. Persiapan Pasien

Pastikan pasien merasa nyaman dalam tempat anamnesa

### d. Langkah-Langkah/Prosedur

#### LEMBAR CHECK LIST ANAMNESA IBU NIFAS HARI KE-1

NO	BUTIR YANG DINILAI	NILAI		
		0	1	2
<b>A</b>	<b>SIKAP DAN PERILAKU</b>			
1	<b>Memberi salam dan perkenalan</b> (Teruji sudah tahu nama pasien dari kasus) 1. Tidak dikerjakan 2. Memberi salam "selamat pagi, bu" 3. Memberi salam dan memperkenalkan diri "selamat pagi, bu..perkenalkan saya bidan jaga disini, nama saya bidan D"			
2	<b>Memperkenalkan diri kepada klien</b> 1. Tidak dikerjakan 2. Memperkenalkan diri sebagai bidan tanpa menyebutkan nama 3. Memperkenalkan diri sebagai bidan dengan menyebutkan nama sambil berjabat tangan			
3	<b>Merespon reaksi klien dengan tepat</b> 1. Tidak merespon 2. Memberikan respon terhadap reaksi pasien, tetapi tidak ditanggapi dengan tepat 3. Memberikan respon terhadap reaksi pasien dengan tepat			
4	<b>Teruji percaya diri dan tidak ragu-ragu</b> 1. Terlihat gugup, tidak melakukan kontak mata, dan suara kurang jelas 2. Tergesa – gesa dan terlihat ragu 3. Terlihat tenang dan melakukan dengan percaya diri			
5	<b>Menjaga privasi klien</b> 0. Tidak dilakukan 1. Menjaga privasi dengan ucapan atau memperagakan menutup pintu/ sampiran saja 2. Menjaga privasi dengan ucapan dan memperagakan menutup pintu / sampiran			
<b>Score : 10</b>				

B.	CONTENT	0	1	2
6.	<b>Menanyakan keluhan atau apa yang dirasakan ibu</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Dikerjakan tidak sempurna 2 Dikerjakan dengan sempurna			
7.	<b>Menanyakan mengenai siapa yang menolong persalinan</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Dikerjakan tidak sempurna 2 Dikerjakan dengan sempurna			
8.	<b>Menanyakan komplikasi selama kehamilan, persalinan, dan setelah persalinan.</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Dikerjakan tidak sempurna 2 Dikerjakan dengan sempurna			
9.	<b>Menanyakan jenis persalinan (spontan, vacum, seksio)</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Dikerjakan tidak sempurna 2 Dikerjakan dengan sempurna			
10.	<b>Menanyakan episiotomi</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Dikerjakan tidak sempurna 2 Dikerjakan dengan sempurna			
11.	<b>Menanyakan ibu kapan dan bagaimana cara membersihkan vulva</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Dikerjakan tidak sempurna 2 Dikerjakan dengan sempurna			
12.	<b>Menanyakan tentang pola istirahat ibu</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Dikerjakan tidak sempurna 2 Dikerjakan dengan sempurna			
13.	<b>Menanyakan tentang pola aktivitas dan latihan fisik (mobilisasi, senam nifas / olah raga)</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Dikerjakan tidak sempurna 2 Dikerjakan dengan sempurna			
14.	<b>Menanyakan eliminasi ibu</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Dikerjakan tidak sempurna 2 Dikerjakan dengan sempurna			
15.	<b>Menanyakan riwayat diet, apa yang ibu makan dan porsinya</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Dikerjakan tidak sempurna 2 Dikerjakan dengan sempurna			
16.	<b>Menanyakan apakah ibu mengkonsumsi zat besi</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Dikerjakan tidak sempurna 2 Dikerjakan dengan sempurna			
17.	<b>Menanyakan apakah ibu mengkonsumsi vitamin A</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Dikerjakan tidak sempurna 2 Dikerjakan dengan sempurna			

18.	<b>Menanyakan apakah ibu mengkonsumsi obat-obat lain</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Dikerjakan tidak sempurna 2 Dikerjakan dengan sempurna			
19.	<b>Menanyakan pengeluaran pervaginam ( warna, bau, jumlah )</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Dikerjakan tidak sempurna 2 Dikerjakan dengan sempurna			
20.	<b>Menanyakan apakah sudah memberikan ASI pada bayinya</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Dikerjakan tidak sempurna 2 Dikerjakan dengan sempurna			
<b>Score maksimal 30</b>				
C	<b>TEKNIK</b>	0	1	2
21.	<b>Melaksanakan secara sistematis</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Melaksanakan dan melakukan tindakan secara tidak berurutan 2 Melaksanakan dan melakukan tindakan secara berurutan			
22.	<b>Teruji menggunakan bahasa yang mudah dimengerti</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti pasien tetapi masih diselingi penggunaan bahasa medis. 2 Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti pasien tanpa menggunakan bahasa medis			
23.	<b>Teruji melakukan kontak mata dengan klien</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Melakukan tindakan dengan menunduk tanpa melihat pasien 2 Melakukan tindakan dengan menatap mata pasien			
C	<b>TEKNIK</b>	0	1	2
24.	<b>Percaya diri dan tidak ragu – ragu</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Melakukan tindakan dengan gugup, tremor, gelisah, binggung dll 2 Melakukan tindakan dengan mantap, percaya diri, dan tidak ragu - ragu			
25.	<b>Mendokumentasikan hasil tindakan</b> 0 Tidak dikerjakan 1 Mendokumentasikan hasil tindakan tidak sesuai SOAP 2 Mendokumentasikan hasil tindakan sesuai SOAP			
<b>Score maksimal 10</b>				
<b>Σ SCORE : 50</b>				
<b>NILAI AKHIR</b>				

TOTAL SCORE = 50

NILAI AKHIR =  $\frac{\Sigma \text{score}}{50} \times 100$

NAMA PENGUJI : .....

**e. Laporan Praktikum**

<b>Anamnesa</b> <b>Ibu Nifas Hari Ke-1</b>  <b>Tanda Tangan</b> <b>Pembimbing</b>  (.....)	<b>Pelaksanaan Perasat</b>	
	<b>Hasil</b>	
	<b>Kesulitan yang dihadapi</b>	<b>Rencana perbaikan</b>

**7. PEMERIKSAAN FISIK 3 HARI POST PARTUM**

**a. Tujuan**

- 1) Memastikan ibu dalam keadaan sehat
- 2) Mendeteksi dini adanya komplikasi yang memerlukan rujukan
- 3) Sebagai dasar pemberian asuhan yang tepat pada ibu sesuai dengan hasil pemeriksaan

**b. Persiapan Alat**

- 1) Tensi meter
- 2) Thermometer
- 3) Jam tangan
- 4) Handuk
- 5) Perlak dan pengalas
- 6) Sarung tangan
- 7) Kapas DTT
- 8) Bengkok
- 9) Tempat sampah basah dan kering
- 10) Larutan klorin 0,5%

**c. Persiapan Pasien**

Pastikan pasien dalam keadaan bersih dan nyaman

**d. Langkah-Langkah/Prosedur**

**CHECK LIST PEMERIKSAAN FISIK 3 HARI POST PARTUM**

NO	BUTIR YANG DINILAI	NILAI		
		2	1	0
<b>A.</b>	<b>SIKAP DAN PERILAKU</b>			
1.	<b>Menyambut klien dengan sopan dan ramah</b> 0 Tidak dilakukan 1 Memberikan salam tanpa mempersilahkan duduk 2 Memberi salam dengan mempersilahkan duduk			
2.	<b>Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan kepada pasien</b> 0 Tidak menjelaskan 1 Menjelaskan kurang tepat 2 Menjelaskan secara tepat dan sempurna			
3.	<b>Merespon terhadap reaksi klien</b> 0 Tidak merespon terhadap reaksi klien 1 Merespon terhadap reaksi klien tetapi tidak ditanggapi dengan tepat 2 Merespon terhadap reaksi klien dengan cepat dan tepat			
4.	<b>Percaya diri</b> 0 Teruji gugup, tidak melakukan kontak mata dan suara kurang jelas 1 Tergesa-gesa dan terlihat ragu-ragu 2 Terlihat tenang dan melakukan dengan percaya diri			
5.	<b>Tidak memberikan rasa empati pada klien</b> 0 Tidak dilakukan 1 Memberikan 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			
	<b>SCORE : 10</b>			

NO	BUTIR YANG DINILAI	NILAI		
		2	1	0
<b>B.</b>	<b>CONTENT/ISI</b>			
6.	<b>Mengatur posisi pasien</b> 0 Tidak dilakukan 1 Dilakukan hanya dengan ucapan atau tindakan saja 2 Dilakukan dengan ucapan dan tindakan			
7.	<b>Mencuci tangan dan mengeringkan dengan handuk</b> 0 Tidak dilakukan 1 Dilakukan kurang sempurna 2 Dilakukan dengan sempurna			
8.	<b>Mengamati tingkat emosi ibu</b> 0 Tidak dilakukan 1 Dilakukan kurang sempurna 2 Dilakukan dengan sempurna			
9.	<b>Melakukan pemeriksaan tanda – tanda vital (TD, S, pernapasan, Nadi)</b> 0 Tidak dilakukan 1 Dilakukan kurang sempurna 2 Dilakukan dengan sempurna			
	<b>Pemeriksaan payudara</b>			
10.	<b>Meletakkan tangan kiri pasien di atas kepala dan melakukan palpasi payudara (dari pangkal menuju puting)</b> 0 Tidak dilakukan 1 Dilakukan kurang sempurna 2 Dilakukan dengan sempurna			
11.	<b>Meletakkan tangan kanan pasien di atas kepala dan melakukan palpasi payudara (dari pangkal menuju puting)</b> 0 Tidak dilakukan 1 Dilakukan kurang sempurna 2 Dilakukan dengan sempurna			
12.	<b>Memijat daerah areola manual untuk mengetes kelancaran pengeluaran ASI</b> 0 Tidak dilakukan 1 Dilakukan kurang sempurna 2 Dilakukan dengan sempurna			
13.	<b>Meraba daerah ketiak untuk mengetahui pembesaran atau adanya massa</b> 0 Tidak dilakukan 1 Dilakukan kurang sempurna 2 Dilakukan dengan sempurna			
	<b>Pemeriksaan Abdomen</b>			
14.	<b>Memeriksa bekas luka operasi</b> 0 Tidak dilakukan 1 Dilakukan kurang sempurna 2 Dilakukan dengan sempurna			
15.	<b>Memeriksa TFU dan kelembekan/kontraksi</b> 0 Tidak dilakukan 1 Dilakukan kurang sempurna 2 Dilakukan dengan sempurna			
16.	<b>Palpasi kandung kemih</b> 0 Tidak dilakukan 1 Dilakukan kurang sempurna 2 Dilakukan dengan sempurna			

NO	BUTIR YANG DINILAI	NILAI		
		2	1	0
17.	<b>Palpasi untuk mendeteksi massa</b> 0 Tidak dilakukan 1 Dilakukan kurang sempurna 2 Dilakukan dengan sempurna			
	<b>Pemeriksaan ekstemitas bawah</b>			
18.	<b>Memeriksa vena varices</b> 0 Tidak dilakukan 1 Dilakukan kurang sempurna 2 Dilakukan dengan sempurna			
19.	<b>Memeriksa thromboplebitis (kemerahan pada betis)</b> 0 Tidak dilakukan 1 Dilakukan kurang sempurna 2 Dilakukan dengan sempurna			
20.	<b>Memeriksa oedem pada tulang kering atau pergelangan kaki</b> 0 Tidak dilakukan 1 Dilakukan kurang sempurna 2 Dilakukan dengan sempurna			
	<b>Pemeriksaan perineum</b>			
21.	<b>Memasang perlak dan pengalas</b> 0 Tidak melakukan 1 Meletakkan kain/perlak saja 2 Meletakkan kain dan perlak secara benar			
22.	<b>Membantu memposisikan pasien untuk pemeriksaan perineum</b> 0 Tidak dilakukan 1 Dilakukan hanya dengan ucapan atau tindakan saja 2 Dilakukan dengan ucapan dan tindakan			
23.	<b>Menggunakan sarung tangan</b> 0 tidak melakukan 1 Melakukan kurang sempurna 2 Melakukan secara sempurna			
24.	<b>Membersihkan vulva dan perineum dengan kapas DTT</b> 0 Tidak melakukan 1 Melakukan kurang tepat 2 Melakukan dengan benar			
25.	<b>Memeriksa perineum untuk mengetahui keadaan perineum (periksa tanda-tanda infeksi)</b> 0 Tidak melakukan 1 Melakukan kurang tepat 2 Melakukan dengan benar			
26.	<b>Memperhatikan warna, bau dan jumlah pengeluaran lokhea</b> 0 Tidak melakukan 1 Melakukan kurang tepat 2 Melakukan dengan benar			
	<b>Evaluasi</b>			
27.	<b>Mencuci tangan dilarutan klorin 0,5% dan melepas sarung tangan secara terbalik</b> 0 Tidak melakukan 1 Melakukan kurang tepat 2 Melakukan dengan benar			

NO	BUTIR YANG DINILAI	NILAI		
		2	1	0
28.	<b>Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir</b> 0 Tidak melakukan 1 Melakukan kurang tepat 2 Melakukan dengan benar			
29.	<b>Menginformasikan semua hasil pemeriksaan pada ibu</b> 0 Tidak melakukan 1 Melakukan kurang tepat 2 Melakukan dengan benar			
	<b>SCORE : 48</b>			
C	<b>Teknik</b>			
30.	<b>Teruji melakukan prosedur secara sistematis</b> 0 Tidak dilakukan 1 Melakukan prosedur tetapi tidak secara urut 2 Melakukan prosedur secara urut/runtur			
31.	<b>Teruji menerapkan teknik pencegahan infeksi</b> 0 Tidak dilakukan 1 Menerapkan teknik pencegahan infeksi kurang tepat 0 Menerapkan teknik pencegahan infeksi dengan tepat			
32.	<b>Teruji melaksanakan komunikasi selama tindakan</b> 0 Tidak dilakukan 1 Melaksanakan komunikasi tetapi dengan menggunakan bahasa yang tidak mudah dimengerti oleh pasien 2 Melaksanakan komunikasi dengan bahasa yang mudah dimengerti oleh pasien			
33.	<b>Menjaga privasi klien</b> 0 Tidak dilakukan 1 Menjaga privasi dengan ucapan atau memperagakan menutup pintu/sampiran saja 2 Menjaga privasi dengan ucapan dan memperagakan menutup pintu/sampiran			
34.	<b>Teruji mendokumentasikan hasil tindakan dengan baik</b> 0 Tidak dilakukan 1 Mendokumentasikan hasil tindakan tanpa identitas pelaksana 2 Mendokumentasikan seluruh hasil tindakan meliputi tanggal, jam, nama dan tanda tangan pelaksana			
	<b>SCORE : 10</b>			
	<b>TOTAL SCORE : 68</b>			

**TOTAL SCORE : 68**

**NILAI : ( X / 68 ) x 100**  
**X = Score perolehan**

**PENGUJI**

.....

e. Laporan Praktikum

Pemeriksaan Fisik 3 Hari Post Partum  Tanda Tangan Pembimbing  (.....)	Pelaksanaan Perasat	
	Hasil	
	Kesulitan yang dihadapi	Rencana perbaikan

8. SENAM NIFAS

a. Tujuan

- 1) Memperbaiki sirkulasi darah, sikap tubuh otot, dasar panggul, otot perut,
- 2) Memperbaiki regangan otot tungkai bawah
- 3) Mengencangkan buah dada
- 4) Memperlancar pengeluaran lochea
- 5) Menghindari kelainan lain seperti emboli, trombosis, dan lain-lain.

b. Persiapan Alat

- 1) Baju senam yang tepat buat ibu (celana panjang/training)
- 2) Matras
- 3) Handuk

c. Persiapan pasien

- 1) Pastikan bahwa ibu dalam keadaan segar
- 2) Ibu tidak mengalami persalinan yang sulit dan lama
- 3) Bayi ibu tidak mudah rewel

d. Langkah-Langkah/Prosedur

CHECKLIST LATIHAN / SENAM NIFAS

NO	BUTIR YANG DINILAI	NILAI		
		0	1	2
<b>A.</b>	<b>SIKAP DAN PERILAKU</b>			
1.	Menyambut ibu dan keluarga dengan sopan dan ramah.			
2.	Memperkenalkan diri kepada ibu			
3.	Teruji mempersilahkan ibu duduk dan komunikatif.			
4.	Teruji merespon reaksi ibu dengan tepat.			
5.	Teruji menjelaskan dengan sabar dan teliti			
<b>Score : 10</b>				

<b>B.</b>	<b>CONTENT / ISI</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
1.	Teruji memakai celana panjang / training			
2.	Teruji meminta pasien untuk memakai training			
3.	Teruji menanyakan dan mendengarkan keluhan klien			
<b>Latihan Mengencangkan otot abdomen</b>				
4.	Teruji mendiskusikan pentingnya otot – otot perut dan panggul kembali normal.			
5.	Teruji menjelaskan cara latihan yaitu dengan tidur terlentang di tempat tidur / di matras dengan lengan di samping.			
6.	Teruji menjelaskan cara menarik otot perut selagi menarik nafas dengan tidur terlentang dengan lengan di samping			
7.	Teruji menjelaskan cara menahan nafas			
8.	Teruji menjelaskan cara mendekatkan dagu ke dada.			
9.	Teruji menjelaskan cara menahan pada posisi tersebut dari hitungan satu sampai lima.			
10.	Teruji menjelaskan untuk rileks dan mengulangi sebanyak 10 kali.			
<b>Latihan Mengencangkan otot dasar panggul</b>				
11.	Teruji menjelaskan manfaat latihan Kegel, yaitu untuk memperkuat tonus otot jalan lahir dan dasar panggul.			
12.	Teruji menjelaskan cara latihan Kegel, yaitu berdiri dengan tungkai dirapatkan.			
13.	Teruji menjelaskan cara mengencangkan otot – otot , pantat dan pinggul dan menahan sampai 5 hitungan.			
14.	Teruji menjelaskan cara mengendurkan dan mengulangi latihan sebanyak 5 kali.			
15.	Teruji menjelaskan untuk mulai mengerjakan 5 kali latihan untuk setiap gerakan dan setiap minggu naikkan jumlah latihan 5 kali lebih banyak.			
16.	Teruji menjelaskan bahwa pada minggu ke-6 setelah persalinan ibu harus mengerjakan setiap gerakan sebanyak 30 kali.			
17.	Teruji melakukan evaluasi dari kedua kegiatan diatas			
<b>Score : 34</b>				
<b>C.</b>	<b>PENILAIAN TEKNIK</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
1.	Teruji Menjelaskan secara sistematis.			
2.	Teruji menggunakan bahasa yang mudah dimengerti.			
3.	Teruji memberikan perhatian terhadap setiap respon pasien.			
4.	Teruji percaya diri dan tidak gugup.			
5.	Teruji mendokumentasikan hasil tindakan.			
<b>Score : 10</b>				
<b>TOTAL SCORE : 54</b>				

**NILAI : ( X / 54 ) x 100**

**X = Score perolehan**

**e. Laporan Praktikum**

<b>Senam Nifas</b>  <b>Tanda Tangan Pembimbing</b>  (.....)	<b>Pelaksanaan Perasat</b>	
	<b>Hasil</b>	
	<b>Kesulitan yang dihadapi</b>	<b>Rencana perbaikan</b>

**9. PENKES GIZI IBU MENYUSUI**

**a. Tujuan**

Nutrisi ibu menyusui adalah makanan bergizi seimbang yang diperlukan oleh ibu menyusui untuk menjaga kesehatan dan kelangsungan pertumbuhan normal bayi selama menyusui sehingga bayi menjadi sehat.

- 1) Menjaga kondisi ibu agar sehat
- 2) Memperbanyak produksi ASI ibu
- 3) Gizi yang cukup selama hamil akan mengurangi resiko dan komplikasi pada ibu
- 4) Menjamin pertumbuhan dan perkembangan bayi dengan optimal.
- 5) Menghindari terjadinya komplikasi anemi (kurang darah) saat menyusui

**b. Persiapan Alat**

- 1) Alat tulis
- 2) Tempat penkes

**b. Persiapan Pasien**

Pastikan pasien merasa nyaman

c. Langkah-langkah /prosedur

**LEMBAR CHEKLIST KONSELING GIZI IBU MENYUSUI**

NO	BUTIR YANG DINILAI	NILAI		
		0	1	2
<b>A.</b>	<b>SIKAP DAN PERILAKU</b>			
1.	<b>Menyambut pasien &amp; keluarga dengan sopan dan ramah</b> 0 Tidak dikerjakan 1 memberikan salam saja tanpa mempersilahkan duduk 2 memberikan salam dan mempersilakan duduk			
2.	<b>Memperkenalkan diri kepada pasien &amp; keluarga</b> 0 Tidak memperkenalkan diri kepada klien 1 Memperkenalkan diri sebagai bidan tanpa menyebutkan nama 2 Memperkenalkan diri sebagai bidan dan menyebutkan nama sambil berjabat tangan			
3.	<b>Teruji mempersilahkan pasien duduk &amp; komunikatif</b> 0 tidak mempersilakan pasien duduk 1. mempersilakan kata dengan ucapan saja 2. mempersilahkan dengan gerakan menyambut dan ucapan			
4.	<b>Teruji tanggap terhadap reaksi pasien</b> 0 Tidak dilakukan 1. Memberi respon kepada keluhan klien, tetapi tidak ada tanggapan yang baik (ibu mengeluh dengan keadaanya, tetapi bidan tidak merespon keluhan klien tadi ) 2. Memberi respon kepada keluhan klien dan menanggapi setiap keluhan yang disampaikan oleh klien sehubungan dengan masalahnya dengan kontak mata			
5.	<b>Teruji menjelaskan dengan sabar dan teliti</b> 0 Tidak dilakukan 1. Menjelaskan dengan tergesa-gesa dan ragu-ragu ( tremor ) 2. Menjelaskan dengan percaya diri dan tidak ragu ( semua dilakukan secara sistematis )			
	<b>SCORE : 10</b>			
<b>B.</b>	<b>CONTENT/ISI</b>			
6.	<b>Teruji melakukan apersepsi mengenai kebutuhan zat gizi pada ibu menyusui</b> 0. Tidak dikerjakan 1. Bidan menanyakan kepada pasien “ibu, apakah sebelumnya sudah mendapatkan informasi tentang kebutuhan zat gizi pada ibu menyusui” 2. Bidan menanyakan kepada pasien “apakah ibu pernah mendapatkan informasi mengenai kebutuhan zat gizi pada ibu menyusui sebelumnya, jika sudah, informasi apa saja yang sudah ibu dapatka”			
7.	<b>Menjelaskan pentingnya pemenuhan nutrisi bagi ibu menyusui</b> 0. Tidak dikerjakan 1. Hanya menjelaskan secara tidak lengkap dari 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. 2. Menjelaskan dengan lengkap 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.			

8.	<p><b>Menjelaskan permasalahan yang mungkin muncul akibat kekurangan nutrisi pada ibu menyusui</b></p> <p>0. Tidak dikerjakan</p> <p>1. Menjelaskan secara tidak lengkap bahwa kekurangan zat gizi dapat menghambat pemulihan tubuh pasca persalinan, kelelahan, gangguan kesehatan dan kurangnya produksi ASI</p> <p>2. Menjelaskan secara lengkap bahwa kekurangan zat gizi dapat menghambat pemulihan tubuh pasca persalinan, kelelahan, gangguan kesehatan dan kurangnya produksi ASI</p>			
9.	<p><b>Menjelaskan manfaat, sumber dan jumlah kebutuhan karbohidrat</b></p> <p>0. Tidak dikerjakan</p> <p>1. Menjelaskan secara tidak lengkap bahwa karbohidrat mempunyai 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>2. Menjelaskan secara lengkap bahwa karbohidrat mempunyai 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>			
10.	<p><b>Menjelaskan manfaat, sumber dan jumlah kebutuhan protein</b></p> <p>0. Tidak dikerjakan</p> <p>1. Menjelaskan secara tidak lengkap bahwa 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>2. Menjelaskan secara lengkap bahwa 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>			
11.	<p><b>Menjelaskan manfaat, sumber dan jumlah kebutuhan lemak</b></p> <p>0. Tidak dikerjakan</p> <p>1. Menjelaskan secara tidak lengkap bahwa lemak membantu perkembangan otak bayi dan retina mata, sumber : minyak jagung, ikan, jumlah kebutuhan 20 sampai 30 persen dari total kalori.</p> <p>2. Menjelaskan secara lengkap bahwa lemak membantu perkembangan otak bayi dan retina mata, sumber : minyak jagung, ikan, jumlah kebutuhan 20 sampai 30 persen dari total kalori.</p>			
12.	<p><b>Menjelaskan manfaat, sumber dan jumlah kebutuhan serat</b></p> <p>0. Tidak dikerjakan</p> <p>1. Menjelaskan secara tidak lengkap bahwa serat mempermudah ekskresi dan meningkatkan kekuatan otot serta penambahan cairan tubuh, sumber : sayur dan buah-buahan, kebutuhan : 29 gram/ hari</p> <p>2. Menjelaskan secara lengkap bahwa serat mempermudah ekskresi dan meningkatkan kekuatan otot serta penambahan cairan tubuh, sumber : sayur dan buah-buahan, kebutuhan : 29 mg/ hari</p>			

13.	<p><b>Menjelaskan manfaat, sumber dan jumlah kebutuhan zat besi</b></p> <p>0. Tidak dikerjakan</p> <p>1. Menjelaskan secara tidak lengkap 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>2. Menjelaskan secara lengkap bahwa zat besi mencegah anemia dan meningkatkan daya tahan tubuh, sumber : hati, sumsum tulang, telur dan sayuran hijau tua, kebutuhan : 28 mg/ hari</p>			
14.	<p><b>Menjelaskan manfaat, sumber dan jumlah kebutuhan lodium</b></p> <p>0. Tidak dikerjakan</p> <p>1. Menjelaskan secara tidak lengkap bahwa lodium meningkatkan pertumbuhan fisik dan mental, sumber : garam beryodium, kebutuhan : 200 mg/ hari</p> <p>2. Menjelaskan secara lengkap bahwa bahwa lodium meningkatkan pertumbuhan fisik dan mental, sumber : garam beryodium, kebutuhan : 200 mg/ hari</p>			
15.	<p><b>Menjelaskan sumber, manfaat dan jumlah kebutuhan vitamin C dan A</b></p> <p>0. Tidak dikerjakan</p> <p>1. Menjelaskan secara tidak lengkap 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> <p>2. Menjelaskan secara lengkap 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>			
16.	<p><b>Menjelaskan sumber, manfaat dan jumlah kebutuhan cairan</b></p> <p>0. Tidak dikerjakan</p> <p>1. Menjelaskan secara tidak lengkap bahwa cairan digunakan untuk mencegah dehidrasi dan diproduksi menjadi ASI, kebutuhan : 2,5 – 3 liter/ hari</p> <p>2. Menjelaskan secara lengkap bahwa cairan digunakan untuk mencegah dehidrasi dan diproduksi menjadi ASI, kebutuhan : 2,5 – 3 liter/ hari</p>			
17.	<p><b>Menjelaskan kebutuhan kalori untuk ibu menyusui selama satu hari</b></p> <p>0. Tidak dikerjakan</p> <p>1. Menjelaskan secara tidak lengkap bahwa ibu memerlukan peningkatkan kalori untuk memenuhi kebutuhan ibu dan produksi ASI sebanyak 2900 kalori.</p> <p>2. Menjelaskan secara lengkap bahwa ibu memerlukan peningkatkan kalori untuk memenuhi kebutuhan ibu dan produksi ASI sebanyak 2900 kalori.</p>			
18.	<p><b>Menjelaskan pengaturan porsi makan untuk ibu menyusui selama satu hari</b></p> <p>0. Tidak dikerjakan</p> <p>1. Menjelaskan secara tidak lengkap kebutuhan 2900 kalori dapat dibagi menjadi 3 porsi makan pagi, siang dan sore dan selingan.</p> <p>2. Menjelaskan secara lengkap kebutuhan 2900 kalori dapat dibagi menjadi 3 porsi makan pagi, siang dan sore dan selingan.</p>			

19.	<p><b>Menjelaskan cara mengolah dan menyajikan makanan secara benar</b></p> <p>0. Tidak dikerjakan</p> <p>1. Menjelaskan secara tidak lengkap bahwa 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, masalah 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> <p>2. tidak lengkap bahwa 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, masalah 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 plastik, hindari menghangatkan makanan berkali kali..</p>			
20.	<p><b>Menjelaskan kerugian apabila ibu berpantang terhadap makanan tertentu</b></p> <p>0. Tidak dikerjakan</p> <p>1. Menjelaskan secara tidak lengkap bahwa kemungkinan makanan-makanan yang dipantang justru mengandung zat gizi yang diperlukan oleh ibu menyusui, misal : ikan, telur, dll.</p> <p>2. Menjelaskan secara lengkap bahwa kemungkinan makanan-makanan yang dipantang justru mengandung zat gizi yang diperlukan oleh ibu menyusui, misal : ikan, telur, dll.</p>			
21.	<p><b>Memberikan contoh menu untuk ibu menyusui</b></p> <p>0. Tidak dikerjakan</p> <p>1. Memberikan secara tidak lengkap contoh menu untuk ibu menyusui</p> <p>2. Memberikan secara lengkap contoh menu untuk ibu menyusui</p>			
22.	<p><b>Melaksanakan evaluasi</b></p> <p>0. Tidak dikerjakan</p> <p>1. Menanyakan kembali kebutuhan gizi pada ibu menyusui yang telah diterangkan sambil lalu dan tidak membenarkan bila ada kesalahan</p> <p>2. Menanyakan kembali kebutuhan gizi pada ibu menyusui yang telah diterangkan dan membenarkan bila ada kesalahan</p>			
	<b>SCORE : 34</b>			
<b>C.</b>	<b>TEKNIK</b>			
23.	<p><b>Teruji menjelaskan secara sistimatis</b></p> <p>0 Tidak dilakukan atau menyimpang dari topik</p> <p>1 Menjelaskan tetapi tidak secara urut.</p> <p>2 Menjelaskan secara urut/runtut.</p>			
24.	<p><b>Teruji menggunakan bahasa yang mudah dimengerti</b></p> <p>0 Menggunakan bahasa yang tidak dimengerti oleh klien</p> <p>1 Sebagian masih menggunakan istilah-istilah medis</p> <p>2 Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh klien</p>			
25.	<p><b>Penggunaan media</b></p> <p>0 Tidak dilakukan</p> <p>1 Menggunakan media tetapi tidak efektif</p> <p>2 Menggunakan media secara efektif dan benar</p>			

26.	<b>Menjaga privasi klien</b> 0 Tidak dilakukan 1 Menjaga privasi dengan ucapan atau memperagakan menutup pintu / sampiran saja 0 Menjaga privasi dengan ucapan dan memperagakan menutup pintu / sampiran			
27.	<b>Melakukan pendokumentasian</b> 0 Tidak dilakukan 1 Mendokumentasikan hasil penkes tanpa identitas pelaksana 2 Mendokumentasikan secara lengkap meliputi tanggal, jam, inti tindakan penkes & hasilnya, tanda tangan & nama terang.			
	<b>SCORE : 10</b>			

TOTAL SCORE : NILAI :  $( X / 54 ) \times 100$

PENGUJI:.....

X = Score perolehan

d. Laporan Praktikum

<b>Konseling Gizi ibu Menyusui</b>  <b>Tanda Tangan Pembimbing</b>  (.....)	<b>Pelaksanaan Perasat</b>	
	<b>Hasil</b>	
	<b>Kesulitan yang dihadapi</b>	<b>Rencana perbaikan</b>

## 10. PIJAT BAYI

### a. Tujuan

- 1) Membantu bayi untuk bisa tidur nyenyak
- 2) Mengembangkan kecerdasan dan ketrampilan psikomotorik
- 3) Membantu bayi untuk belajar relaks
- 4) Meningkatkan ikatan dan komunikasi dengan orang tua
- 5) Meningkatkan fungsi pencernaan pernafasan sistem peredaran darah, saraf dan distem kekebalan tubuh
- 6) Menurunkan produksi hormon stres
- 7) Mengurangi bayi rewel
- 8) Menambah kepercayaan dirinya karena merasa dicintai, diterima dan direspon
- 9) Membantu meningkatkan kemampuan bicara

### b. Persiapan Alat

- 1) Handuk
- 2) Popok extra
- 3) Baju bayi
- 4) Baby oil

### c. Persiapan Pasien

- 1) Orang tua dan bayi siap
- 2) Bayi dalam keadaan sehat dan tidak sakit

### d. Langkah-Langkah/Prosedur

#### WAJAH

Pijatan "Senyum" melemaskan otot wajah



- 1) Tekan jari-jari anda pada kening bayi pelipis dan pipi
- 2) Gunakan kedua ibu jari untuk memijit daerah diatas alis
- 3) Dengan tekanan lembut tarik garis dengan ibu jari dari hidung bayi ke arah pipinya
- 4) Gunakan kedua ibu jari untuk memijit sekitar mulutnya tarik sehingga ia tersenyum
- 5) Pijat lembut rahang bawah bayi anda dari tengah ke samping searah membuat bayi tersenyum
- 6) Pijat secara lembut daerah di belakang telinga ke arah dagu

## **DADA**

Pijatan “kupu-kupu” memperkuat paru-paru dan jantung



- 7) Letakkan kedua tangan anda di tengah dada bayi anda dan gerakan ke atas kemudian ke sisi luar tubuh dan kembali ke ulu hati tanpa mengangkat organ
- 8) Seperti membentuk hati lalu dari tengah dada bayi pijat menyilang dengan telapak tangan anda ke arah bahu seperti membentuk kupu-kupu.

## **PERUT**

Pijatan pada perut meningkatkan sistem pencernaan dan mengurangi sembelit.

- 9) Lakukan gerakan memijat diatas perut bayi seperti mengayuh sepeda dan atas ke arah bawah perut kemudian angkat kedua kaki bayi dan tekan lututnya perlahan-lahan ke arah perut.

Pijatan : Matahari bulan “



- 10) Buatlah bulan separuh terbalik dengan tangan kanan anda, mulai dari kiri ke kanan searah jarum jam. Saat tangan kanan anda diatas, tangan kiri di bawah dan berputar mengikuti arah arum membentuk lingkaran penuh seperti matahari. Rasakan gelembung angin dan dengan jemari anda tekan searah jarum jam.

## **PERUT**

Pijatan “Peras putar menggulung “ menghilangkan ketegangan dan memperkuat tulang.



- 11) Peganglah lengan bayi dengan kedua telapak tangan seperti memegang pemukul softball dengan gerakan seperti memerah pijat tangan bayi dari bahu ke pergelangannya.
- 12) Lakukan gerakan kebalikan dari pergelangan ke arah pangkal lengannya.
- 13) Tarik lembut jari-jari bayi anda dengan gerakan memutar.dengan kedua ibu jari secara bergantian pijat seluruh permukaan telapak tangan dan punggung tangan gunakan kedua telapak tangan untuk membuat gerakan seperti menggulung untuk kaki ikuti cara yang sama seperti memijat dengan tangan.

### **PUNGGUNG**

Pijatan “maju mundur” memperkuat otot untuk menyangga tulang belakang.



- 14) Pijat dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan di sepanjang punggungnya luncurkan salah satu telapak tangan nanda dari leher sampai ke pantat bayi dengan sedikit tekanan.
- 15) Dengan jari-jari anda buat gerakan-ger akan melingkar terutama pada otot di sebelah tulang telapak tangan dari leher ke kakinya untuk mengakhiri pijatan anda.

16)

**e. Laporan Prosedur**

<b>Pijat Bayi</b>	<b>Pelaksanaan Perasat</b>	
<b>Tanda Tangan Pembimbing</b>  (.....)	<b>Hasil</b>	
	<b>Kesulitan yang dihadapi</b>	<b>Rencana perbaikan</b>

**11. PENDIDIKAN KESEHATAN VITAMIN A PADA IBU NIFAS**

**A. Tujuan**

Suplemen vitamin A merupakan suplemen vitamin a yang diberikan pada ibu menyusui selama masa nifas yang memiliki manfaat yang sangat penting bagi ibu dan bayi yang disusunya.

1. Meningkatkan kualitas ASI
2. Meningkatkan kelangsungan hidup anak
3. Meningkatkan daya tahan tubuh anak
4. Mencegah anak dari komplikasi penyakit campak dan diare
5. Melindungi mata dari xerophthalmia dan buta senja
6. Memelihara kesehatan ibu selama menyusui

**B. Persiapan Alat**

1. Alat tulis
2. Tempat pendidikan kesehatan
3. Vitamin A

**C. Persiapan Pasien**

Pastikan pasien merasa nyaman

D. Langkah-langkah/Prosedur

**CHECKLIST PENDIDIKAN KESEHATAN VITAMIN A PADA IBU NIFAS**

NO	BUTIR YANG DINILAI	NILAI		
		0	1	2
<b>A</b>	<b>SIKAP DAN PERILAKU</b>			
1	Menyambut klien dengan sopan dan ramah			
2	Memperkenalkan diri kepada klien			
3	Tanggap terhadap reaksi klien			
4	Percaya diri			
5	Memberikan rasa empati pada klien			
<b>Score : 10</b>				
<b>B</b>	<b>CONTENT/ISI</b>			
6	Melakukan apersepsi mengenai vitamin A pada masa nifas			
7	Menjelaskan pengertian vitamin A pada masa nifas			
8	Menyebutkan manfaat vitamin A pada masa nifas untuk bayi (meningkatkan kualitas ASI, meningkatkan kelangsungan hidup anak, meningkatkan daya tahan tubuh anak, mencegah anak dari komplikasi penyakit campak dan diare, melindungi mata dari xerophthalmia dan buta senja)			
9	Menyebutkan manfaat manfaat vitamin A pada masa nifas untuk ibu (memelihara kesehatan ibu selama menyusui dan mencegah buta senja karena kurang vitamin A)			
10	Menyebutkan dosis pemberian vitamin A pada masa nifas (2 x 200.000 IU)			
11	Menyebutkan pemberian vitamin A pada masa nifas (pemberian pertama : segera setelah melahirkan, pemberian kedua : tidak lebih dari 6 minggu kemudian)			

<b>Score : 12</b>			
<b>C</b>	<b>TEKNIK</b>		
12	Teruji menjelaskan secara sistematis		
13	Teruji menggunakan bahasa yang dapat dimengerti		
14	Teruji menjaga privacy klien		
15	Teruji memberi kesempatan untuk bertanya		
16	Teruji mendokumentasikan hasil		
<b>Score : 10</b>			
<b>TOTAL SCORE : 32</b>			

**NILAI : ( X / 32 ) x 100**

**X = Score perolehan**

**Laporan Praktikum**

<b>Vitamin A pada Ibu Nifas</b>	<b>Pelaksanaan Perasat</b>	
	<b>Hasil</b>	
<b>Tanda Tangan Pembimbing</b>  (.....)	<b>Kesulitan yang dihadapi</b>	<b>Rencana Perbaikan</b>

**FORMAT PENILAIAN SEMINAR ASKEB IBU NIFAS DAN MENYUSUI  
KELAS.....PRODI KEBIDANAN.....POLTEKKES KEMENKES SEMARANG**

NAMA ANGGOTA KELOMPOK :  
HARI/TANGGAL :

NO	BUTIR YANG DINILAI	NILAI		
		0	1	2
	<b>PENYAJIAN</b>	0	1	2
1	Menghubungi narasumber dan audiens			
2	Media yang digunakan			
3	Ketepatan waktu penyajian			
4	Penguasaan audiens			
5	Penguasaan terhadap penggunaan media			
6	Menyiapkan materi seminar			
7	Kemampuan menyajikan materi ( sistematis dan jelas )			
	<b>DISKUSI</b>	0	1	2
8	Penguasaan materi			
9	Kemampuan menjawab pertanyaan (Benar, jelas, ringkas )			
10	peran aktif semua anggota kelompok			
11	Kemampuan memotivasi audiens untuk berdiskusi			
12	Kemampuan menyimpulkan hasil diskusi			
	<b>SIKAP</b>	0	1	2
13	Kerjasama dalam kelompok			
14	Kemampuan menghargai pendapat orang lain			
15	Penampilan dan sikap penyaji			
	Total score =			

Nilai= Total score/30 X 100

Dosen Pengampu

(.....)

**FORMAT PENILAIAN TUGAS INIDIVIDU NIFAS DAN MENYUSUI**

**KELAS.....PRODI KEBIDANAN.....POLTEKKES KEMENKES SEMARANG**

NAMA MAHASISWA :  
HARI/TANGGAL :

NO	BUTIR YANG DINILAI	NILAI		
		0	1	2
1	Ketepatan waktu pengumpulan			
2	Keteraturan konsultasi			
3	Tindak lanjut mahasiswa terhadap hasil konsultasi			
4	Etika dalam konsultasi			
5	Penguasaan materi yang dikonsultasikan			
6	Materi yang diangkat Up to Date			
7	Pemilihan Diksi/Tata Bahasa			
8	Pertanggungjawaban referensi yang digunakan			
9	Penampilan hasil			
10	Kemampuan menyampaikan materi kepada audiens			
	TOTAL SCORE			

NILAI = Total Score / 20 x 100

Dosen Pengampu

(.....)

**FORMAT PENILAIAN ROLE PLAY ASKEB IBU NIFAS DAN MENYUSUI  
KELAS.....PRODI KEBIDANAN.....POLTEKKES KEMENKES SEMARANG**

NAMA ANGGOTA KELOMPOK :  
HARI/TANGGAL :

NO	BUTIR YANG DINILAI	NILAI		
		0	1	2
	<b>PERSIAPAN</b>	0	1	2
1	Konsultasi Skenario			
2	Media yang digunakan			
3	Persiapan bahan role play			
4	Menyiapkan materi / tema role play			
5	Kesiapan personal			
	<b>Role play</b>	0	1	2
6	Ketepatan waktu role play dgn skenario			
7	Penguasaan penjiwaan materi			
8	Kemampuan Pemanfaatan media dan bahan			
9	Kesesuaian Role play sesuai dengan topik materi			
10	Mengandung unsur kewenangan bidan			
	<b>SIKAP</b>	0	1	2
11	Kerjasama dalam kelompok			
12	Kemampuan menghargai pendapat orang lain			
13	Penampilan dan sikap pemain			
	Total score =			

Nilai= Total score/ 26 X 100

Dosen Pengampu

(.....)