

## SATUAN ACARA PENYULUHAN

### ASI EKSLUSIF

Pokok Bahasan	: Manfaat Menyusui Bagi ibu dan Bayi
Sub Pokok Bahasan	: a. Pengertian Asi Eksklusif b. Manfaat ASI bagi Bayi c. Manfaat Asi Bagi Ibu d. Cara meningkatkan Produksi ASI e. Pengertian dan Manfaat Perawatan Payudara f. Langkah- Langkah Perawatan Payudara
Sasaran	: Ny. B dan Keluarga
Hari/Tanggal	: 20 Maret 2023

#### **A. Latar Belakang**

Air susu Ibu (ASI) merupakan proses nutrisi alamiah terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan energi dan zat yang dibutuhkan selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Namun ada kalanya seorang ibu mengalami kendala dalam pemberian ASI. masalah tersebut yang utama adalah karena produksi ASI Tidak keluar. Pemberian ASI eksklusif merupakan salah satu upaya untuk memperoleh tumbuh kembang bayi yang baik, karena ASI mengandung semua nutrisi penting yang diperlukan bayi untuk tumbuh kembangnya dan mengandung zat antibodi untuk kekebalan tubuh bayi.

#### **B. Tujuan Umum**

Setelah dilakukan penyuluhan pasien dan keluarga mampumemahami tentang ASI Eksklusif

#### **C. Tujuan Khusus**

Setelah mengikuti penyuluhan pasien dan keluarga diharapkan dapat menjelaskan tentang

1. Pengertian Asi Eksklusif
2. Manfaat ASI bagi Bayi
3. Manfaat Asi Bagi Ibu

4. Cara meningkatkan Produksi ASI
5. Pengertian dan Manfaat Perawatan Payudara (*Breast Care*)
6. Langkah- Langkah Perawatan Payudara (*Breast Care*)

#### D. Materi

Terlampir

#### E. Metode

1. Bimbingan Konseling
2. Diskusi
3. Tanya Jawab

#### F. Media

Leaflet

#### G. Proses Pelaksanaan

No	Tahapan	Kegiatan		Waktu
		Komunikator ( Penyuluh )	Komunikan ( Sasaran)	
1	Pembukaan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam dan perkenalan</li> <li>2. Menjelaskan maksud dan tujuan dari pokok bahasan yang akan disampaikan</li> <li>3. Kontrak waktu</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjawab salam komunikator</li> <li>2. Menyepakati kontrak waktu penyuluhan</li> </ol>	5 menit
2	Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan Leaflet</li> <li>2. Menyampaikan materi               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pengertian Asi Eksklusif</li> <li>b. Manfaat ASI bagi Bayi</li> <li>c. Manfaat Asi Bagi Ibu</li> <li>d. Cara meningkatkan Produksi ASI</li> <li>e. Pengertian dan Manfaat Perawatan Payudara</li> <li>f. Langkah- Langkah Perawatan Payudara (<i>breast care</i>)</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menerima Leaflet</li> <li>2. Menyimak dan mendengarkan materi</li> </ol>	10 menit
3	Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diskusi dan memberikan kesempatan untuk bertanya</li> <li>2. Kesimpulan</li> <li>3. Evaluasi</li> <li>4. Salam penutup</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bertanya</li> <li>2. Memperhatikan</li> <li>3. Menjawab salam penutup</li> </ol>	5 menit

#### H. Setting Tempat

Ruang Rawat inap Kebidanan RSU Handayani

## MATERI

### A. Pengertian Asi Eksklusif

ASI eksklusif yaitu bayi hanya diberi ASI, tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu air teh, air putih, dan tanpa tambahan makanan padat (Utami Roesli 2000)

### B. Manfaat ASI bagi Bayi

1. Dapat membantu memulai kehidupannya dengan baik
2. Mengandung Antibodi
3. Memberi rasa nyaman dan aman pada bayi dan adanya ikatan antara ibu dan bayi
4. ASI meningkatkan kecerdasan bayi (Wahyutri Endah dkk 2020)

### C. Manfaat Asi Bagi Ibu

1. Mencegah Pendarahan pasca persalinan
2. Mempercepat pengecilan alat kandungan
3. Dapat digunakan sebagai alat kb sementara
4. Mengurangi resiko kanker ovarium dan kanker payudara
5. Mempercepat turunnya berat badan seperti semula (Rahayuningsih 2020)

### D. Cara Meningkatkan Produksi ASI

Beberapa cara untuk meningkatkan produksi ASI adalah

1. Memenuhi kebutuhan nutrisi ibu
2. Ketentraman jiwa dan pikiran ibu
3. Melakukan Perawatan Payudara
4. Pemberian Asi secara Terjadwal (Sarumi 2022)

### E. Pengertian dan Manfaat Perawatan Payudara

Perawatan Payudara (*Breast Care*) adalah pemeliharaan payudara yang dilakukan untuk memperlancar ASI dan menghindari kesulitan menyusui dengan melakukan pemijatan. Perawatan payudara bermanfaat untuk

melancarkan sirkulasi dan mencegah tersumbatnya aliran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI serta mengurangi pembengkakan dan kesulitan menyusui, selain itu juga menjaga kebersihan payudara agar tidak mudah terkena infeksi.(Mas'adah and Rusmini 2015)

#### **F. Langkah- Langkah Perawatan Payudara**

Langkah-langkah perawatan payudara adalah sebagai berikut:

1. kompres puting susu dengan menggunakan kapas minyak selama 3-5 menit
2. Bersihkan dan tariklah puting susu keluar terutama untuk puting susu yang datar
3. Ketuk - ketuk sekeliling puting dengan ujung - ujung jari
4. Kedua tangan dibasahi dengan minyak kelapa, lalu kedua telapak tangan diletakkan diantara kedua payudara
5. Lakukan pengurutan yang dimulai kearah atas, samping , telapak tangan kiri kearah kiri dan telapak tangan kanan ke arah kanan, pengurutan diteruskan ke bawah, samping selanjutnya melintang. telapak ang. telapak tangan mengurut ke depan , kemudian dilepas dari payudara( dilakukan selama 5menit /30 kali)
6. Telapak tangan kiri menopang payudara kiri kemudian jari - jari tangan kanan sisi kelingking mengurut payudara kea rah puting susu lalu lakukan pada payudara yang satunya dengan cara yang sama (dilakukan selama 5 menit /30 kali)
7. Telapak tangan kanan menopang payudara dan tangan kiri menggenggam dan mengurut payudara dari arah pangkal kea rah puting, lalu lakukan pada payudara yang satunya dengan cara yang sama
8. Payudara dikompres dengan air hangat dan dingin secara bergantian sekitar 5 menit dimulai dengan air hangat terlebih dahulu, lalu keringkan dengan handuk
9. Pakaikan BH yang khusus untuk ibu menyusui ( BH yang menyangga payudara ) (Mas'adah and Rusmini 2015).

## SUMBER

- Mas'adah, and Rusmini. 2015. "Teknik Melancarkan Asi Pada Ibu Post Sectio Caesaria." *Jurnal Kesehatan Prima* 9(2):1495–1505.
- Rahayuningsih, Tutik. 2020. *Perawatan Payudara Dan Pijat Okstitosin*. edited by Deden Hermawan. Yogyakarta: Goysen Publising, 2019.
- Sarumi, Rasniah. 2022. *Kelancaran Pemberian Asi Eksklusif*. Jakarta : Penerbit NEM. Diakses Pada Tanggal 18 April 2023 Pada Link [https://www.google.co.id/books/edition/Kelancaran\\_Pemberian\\_ASI\\_Eksklusif/Ud-mEAAAQBAJ?hl=id](https://www.google.co.id/books/edition/Kelancaran_Pemberian_ASI_Eksklusif/Ud-mEAAAQBAJ?hl=id)
- Utami Roesli. 2000. *Mengenal ASI Eksklusif*. Bandung: Trubus Agriwidya. [https://books.google.co.id/books?id=zWDMh8QBikMC&printsec=frontcover&dq=asi+eksklusif&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=0&source=gb\\_mobile\\_search&sa=X&ved=2ahUKEwikhtPrkfv-AhUVcmwGHSjaB50Q6wF6BAgGEAU#v=onepage&q=asi%20eksklusif&f=false](https://books.google.co.id/books?id=zWDMh8QBikMC&printsec=frontcover&dq=asi+eksklusif&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwikhtPrkfv-AhUVcmwGHSjaB50Q6wF6BAgGEAU#v=onepage&q=asi%20eksklusif&f=false) Pada Tanggal 18 April 2020
- Wahyutri Endah dkk. 2020. *Menurunkan Resiko Prevalensi Diare Dan Meningkatkan Nilai Ekonomi Melalui Asi Eksklusif*. Jakarta : Scopindo Media Pustaka. [https://books.google.com/books/about/MENURUNKAN\\_RESIKO\\_PREVALENSI\\_DIARE\\_DAN\\_M.html?hl=id&id=Pk0CEAAAQBAJ#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com/books/about/MENURUNKAN_RESIKO_PREVALENSI_DIARE_DAN_M.html?hl=id&id=Pk0CEAAAQBAJ#v=onepage&q&f=false)

## Apa itu ASI?

ASI eksklusif yaitu bayi hanya diberi ASI, tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu air teh, air putih, dan tanpa tambahan makanan padat (Utami Roesli 2000)

### Bagaimana Meningkatkan Produksi ASI?

1. Memenuhi kebutuhan nutrisi ibu
2. Ketentraman jiwa dan fikiran ibu
3. Melakukan Perawatan Payudara
4. Pemberian ASI secara Terjadwal (Sarumi 2022)

## Manfaat ASI Bagi Bayi

1. Dapat membantu memulai kehidupannya dengan baik
2. Mengandung Antibodi
3. Memberi rasa nyaman dan aman pada bayi dan adanya ikatan antara ibu dan bayi
4. ASI meningkatkan kecerdasan bayi (Wahyutri Endah dkk 2020)



## Manfaat ASI Pada Ibu

1. Mencegah Pendarahan pasca persalinan
2. Mempercepat pengecilan alat kandungan
3. Dapat digunakan sebagai alat kb sementara
4. Mengurangi resiko kanker ovarium dan kanker payudara
5. Mempercepat turunnya berat badan seperti semula (Rahayuningsih 2020)

### Apa itu

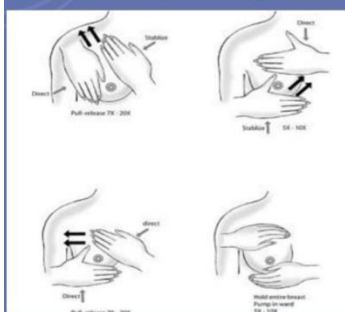
### Perawatan Payudara?

Perawatan Payudara (Breast Care) adalah pemeliharaan payudara yang dilakukan untuk memperlancar ASI dan menghindari kesulitan menyusui dengan melakukan pemijatan.

## Manfaat Perawatan Payudara

melancarkan sirkulasi dan mencegah tersumbatnya aliran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI serta mengurangi pembengkakan dan kesulitan menyusui, selain itu juga menjaga kebersihan payudara agar tidak mudah terkena infeksi

### Teknik Perawatan Payudara



## Langkah- Langkah



### Perawatan Payudara




1. kompres puting susu dengan menggunakan kapas minyak selama 3-5 menit
2. Bersihkan dan tariklah puting susu keluar terutama untuk puting susu yang datar
3. Ketuk - ketuk sekeliling puting dengan ujung - ujung jari
4. Kedua tangan dibasahi dengan minyak kelapa, lalu kedua telapak tangan diletakkan diantara kedua payudara
5. Lakukan pengurutan yang dimulai kearah atas, samping, telapak tangan kiri kearah kiri dan telapak tangan kanan kea rah kanan, pengurutan diteruskan ke bawah, samping selanjutnya melintang. telapak ang. telapak tangan mengurut ke depan, kemudian dilepas dari payudara( dilakukan selama 5menit /30 kali)

6. Telapak tangan kiri menopang payudara kiri kemudian jari - jari tangan kanan sisi kelingking mengurut payudara kea rah puting susu lalu lakukan pada payudara yang satunya dengan cara yang sama (dilakukan selama 5 menit /30 kali)
7. Telapak tangan kanan menopang payudara dan tangan kiri menggenggam dan mengurut payudara dari arah pangkal kea rah puting, lalu lakukan pada payudara yang satunya dengan cara yang sama
8. Payudara dikompres dengan air hangat dan dingin secara bergantian sekitar 5 menit dimulai dengan air hangat terlebih dahulu, lalu keringkan dengan handuk
9. Pakaikan BH yang khusus untuk ibu menyusui ( BH yang menyangga payudara ) (Mas'adah and Rusmini 2015).



## LEMBAR KONSULTASI




NAMA : Trieya Clara Kurniati  
 NIM : 2014471087  
 JURUSAN PRODI : DIII Keperawatan Kotabumi  
 Judul : Asuhan Keperawatan Dengan Gangguan Rasa Nyaman Pada Kasus Post Operasi Sectio Caesarea Dengan presentase bokong terhadap Ny.B di ruang Kebidanan RSU Handayani Kotabumi Lampung Utara, Tanggal 20-25 maret 2023  
 Pembimbing I : Fitarina, SKM., M.Kes

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
1	20 Maret 2023	<p>Terkait format pengkajian.</p> <p>Lanjut ke bab I</p> <p>Form Pengkajian</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kaji e/om, cek nos.</li> <li>- LP <math>\Rightarrow</math> SC <math>\rightarrow</math> Faktor ibu</li> <li style="margin-left: 20px;">Faktor bayi</li> <li>- Sesuaikan panduan LRA.</li> <li>- cari data selengkap-lengkapny.</li> </ul>	
2.	10 April 2023.	<p>Perbaiki kalimat pada Bab I</p> <p>tambahkan masalah yang timbul yang berhubungan dengan SC pada BAB I</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tambahkan teori mengenai presbo pada Indikasi dietologi.</li> <li>- Perbesar kembali apakah nyeri akut termasuk kedalam gangguan rasa nyaman pada kom atau berdiri sendiri</li> <li>- Pada patofisiologi belum tergambar masalah gangguan rasa nyaman. Perbesar kembali pada bagian kom. gangguan rasa nyaman / nyeri. Apakah nyeri berdiri sendiri / tidak.</li> </ul>	

3		<p>Sesuaikan Latar belakang, fisiologi, KDM, dan repara.</p> <p>Ganti dengan gangguan mobilitas fisik..</p>	
4	26 April 2023.	<p>BAB I</p> <p>Perbaiki Urutan Paragraf</p> <p>BAB II</p> <p>Perbaiki Pathway</p> <p>-KDM tambahkan teori mengenai gangguan menyusui tidak efektif</p>	
5	03 Mei 2023.	<p>→ bab I My.</p> <p>→ bab II</p> <p>hebra refer</p> <p>→ bab III</p> <p>give the best refer</p> <p>refer</p> <p>→ bab IV</p> <p>→ bab V</p> <p>→ bab VI</p> <p>→ bab VII</p> <p>→ bab VIII</p> <p>→ bab IX</p> <p>→ bab X</p>	



<p>6</p>	<p>08 Mei 2023</p>	<p>BAB II.          *Perhatikan penulisan.</p> <p>BAB III.          Implementasi → Pegelas. kata-kata.          Ubah tabel lanscape menjadi potrait.</p> <p>BAB IV          Evaluasi tambahkan hasil pada awal sehingga dapat melihat.          apakah teratas / tidak          *Benarkan spasi</p> <p>BABV.          Saran sesuaikan dengan isi apa yang tidak dilakukan biasanya oleh perawat, maka angkat menjadi saran pada LTA.</p>	<p></p> <p></p>
		<p>→ perhatikan penulisan buku pedoman LTA.          → margin, spasi, huruf kapital, tanda baca</p> <p>→ perubahan          → jumlah dan jenis buku di bagian dan jenis program</p> <p>→ perubahan 4 elemen yang dapat implementasi di rumah sakit → lihat buku referensi SKK1.</p>	

8	11 Mei 2023.	Lengkapi . Daftar Isi - Daftar Tabel - Nomor Halaman - Abstrak - Motto: Persembahan  - Rubrik kalimat bcs	  
9	13 Mei 2023	, pabai qni pabai, qni wip pabai. pabai huf pabai pabai tabel pabai kuli, kuli pabai LTA → logut pabai 2.	

## LEMBAR KONSULTASI

NAMA : Trieya Clara Kurniati  
 NIM : 2014471087  
 JURUSAN PRODI : DIII Keperawatan Kotabumi  
 JUDUL : Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Gangguan Mobilitas Fisik Pada Kasus Post Operasi Sectio Caesarea terhadap Ny.B di ruang Kebidanan RSUD Handayani Kotabumi Lampung Utara, Tanggal 20-22 maret 2023  
 PEMBIMBING II : Lisa Suarni, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
1.	06/03/2023	Via Zoom Meeting: Pembahasan terkait mekanisme bimbingan	f
2.	29/03/2023	Via Zoom Meeting :Penjelasan cara mencari referensi dan cara penggunaan mendeley	f
3.	16/05/2023	1. Perbaiki penomoran pada awal BAB 2. Perbaiki letak kekuatan otot pada evaluasi (letakkan di tengah) 3. Saran tambahkan untuk penulisan selanjutnya	f
4.	17 Mer 2023	Kata Pengantar tambahkan untuk Posen PA (orang tua / teman	f

5.	18 Mei 2023	<p>1. Pada awal BAB penomoran letaknya di bawah</p> <p>2. Penomoran pada BAB jangan double</p>	f
6.	19 Mei 2023	Tujuan khusus Poinnya diutamakan dengan evaluasi, karena evaluasi berkaitan dengan tujuan penulisan	f
7.	20 Mei 2023	Pada awal bab dan sub BAB After spacing menjadi 4.	f
8.	22 Mei 2023.	<p>Perbaiki Sitasi sesuai arahan (hanya nama belakang yang dituliskan, kata dkk diganti dengan et al.)</p> <p>- Sesuaikan dapurnya seperti Arahan.</p>	f
9.	22 Mei 2023	Acc Sidang.	f