

RENCANA PELAKSANAAN
PENDIDIKAN TENTANG CARA PERAWATAN PAYUDARA
PADA Ny. S POST PARTUM SPONTAN DISERTAI PRE EKLAMPSIA
RINGAN DI RUANG DAHLIA I RSUD PANDAN ARANG BOYOLALI

Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Setelah diajarkan cara perawatan payudara selama 15 menit, Ny. dapat mendemonstrasikan lagi dengan benar.

Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Ny. mampu:

1. Menjelaskan tentang pengertian perawatan payudara dengan benar.
2. Menyebutkan 2 manfaat perawatan payudara dari 5 manfaat.
3. Menyebutkan 3 alat yang digunakan dalam perawatan payudara dari peralatan yang digunakan.
4. Menjelaskan cara perawatan payudara dengan urutan dan benar.
5. Menjelaskan waktu yang tepat dalam perawatan payudara.

Sasaran : Ibu Post Partum

Metode : Ceramah/ Demonstrasi, tanya jawab

Media :

Alat yang digunakan

- 2 handuk besar
- 2 peniti

- Minyak kelapa / baby oil hangat pada tempatnya
- Bengkok
- Kapas secukupnya
- 2 kom berisi air hangat dan dingin

Waktu yang dibutuhkan:

- 2 menit untuk persamaan persepsi
- 10 menit untuk penjelasan materi
- 5 menit untuk evaluasi

Materi : terlampir

Evaluasi:

1. Apa yang ibu ketahui tentang perawatan payudara?
2. Coba ibu sebutkan 2 manfaat perawatan payudara?
3. 3 alat yang digunakan saat melakukan perawatan payudara apa saja bu?
4. Setelah tadi ibu melakukan perawatan sendiri bagaimana urutan yang diingat?
5. Kapan saja waktu yang tepat melakukan perawatan?

Surakarta, Mei 2007

Mengetahui

Teruji

Penguji

MATERI

Perawatan payudara adalah merawat payudara yang dilakukan secara teratur dimulai sejak hamil sampai dengan masa menyusui.

Tujuan Perawatan Payudara:

1. Menjaga kebersihan payudara, terutama kebersihan puting susu
2. Melenturkan dan menguatkan puting susu, sehingga bayi dapat menyusui dengan baik.
3. Merangsang kelenjar-kelenjar air susu sehingga produksi ASI lancar.
4. Mengetahui kelainan puting susu secara dini dan melakukan usaha-usaha untuk mengatasinya.
5. Persiapan jiwa (psikis) ibu untuk menyusui.

Waktu perawatan payudara:

Perawatan payudara sebaiknya dilakukan pada waktu sebelum mandi.

Cara perawatan payudara

1. Tahap pengurutan yaitu kedua telapak tangan dibasahi dengan minyak kelapa.
2. Kedua telapak tangan diletakkan di antara kedua payudara kemudian pengurutan payudara ke arah atas, samping telapak tangan kiri ke arah sisi kiri, telapak tangan kanan ke arah sisi kanan.
3. Pengurutan diteruskan ke bawah/samping selanjutnya melintang telapak tangan mengurut ke depan kemudian kedua tangan di lepas dari kedua payudara.

4. Diteruskan telapak tangan kiri menopang payudara kiri, kemudian jari-jari tangan kanan sisi kelingking mengurut payudara ke arah puting susu gerakan diulang 20-30 kali untuk tiap payudara.
5. Diteruskan telapak tangan kanan payudara kanan, tangan kiri mengenggam dan mengurut payudara dari pangkal ke arah puting susu, gerakan diulang 20-30 kali untuk tiap payudara.
6. Payudara disiram dengan air hangat dan dingin secara bergantian selama \pm 5 menit (air hangat-air dingin-air hangat).
7. Kemudian payudara kita pencet urut ke depan supaya ASI keluar kemudian ASI dioleskan ke puting dan sekitar areola mammae untuk antibiotik dan agar tidak lecet.
8. Setelah selesai pasien dirapikan lagi.

RENCANA PELAKSANAAN
PENDIDIKAN TENTANG KELUARGA BERENCANA PADA Ny. S POST
PARTUM SPONTAN DISERTAI PRE EKLAMPSIA RINGAN DI RUANG
DAHLIA I RSUD PANDAN ARANG BOYOLALI

Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Setelah diberi penjelasan tentang metode KB Ibu Post Partum mampu menentukan alat KB yang digunakan.

Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Ibu Post Partum mampu:

1. Menjelaskan pengertian KB
2. Menyebutkan metode-metode KB
3. Menyebutkan keuntungan dan kerugian KB
4. Menyebutkan manfaat KB

Sasaran : Ibu Post Partum dan keluarganya

Metode : Ceramah dan tanya jawab

Waktu yang Dibutuhkan : 20 menit

- 3 menit untuk persamaan persepsi antara perawat dan pasien
- 10 menit untuk penjelasan materi
- 7 menit untuk evaluasi kegiatan

Materi : terlampir

Media : Leaflet, model alat kontrasepsi

Evaluasi:

1. Apa yang ibu ketahui tentang KB?
2. Sebutkan 2 metode KB?
3. Sebutkan 2 keuntungan dan kerugian dari ke-2 metode KB tersebut!
4. Bu, tolong sebutkan 2 manfaat KB secara umum?

Surakarta, Mei 2007

Mengetahui

Teruji

Penguji

MATERI

A. Pengertian

Keluarga berencana adalah metode/ cara yang digunakan untuk merencanakan jumlah keluarga dengan mengatur jarak kehamilan.

B. Manfaat

- a. Meningkatkan derajat kesehatan dan kesejahteraan ibu, anak dan anggota keluarga lain.
- b. Menunda kehamilan bagi pasangan muda yang berumur kurang dari 20 tahun.
- c. Menjarangkan jarak antara dua kehamilan dengan anak terkecil berumur 24 tahun.
- d. Meningkatkan status kesehatan dan gizi keluarga.
- e. Menurunkan angka kematian ibu dan anak.

C. Waktu

- a. Post partum dan puerperium (nifas)
- b. Post menstruasi regulation, post abortus dan saat menstruasi
- c. Masa interval
- d. Post coitus atau pasca hubungan senggama

D. Metode

- a. KB sederhana

Yaitu: Dengan kondom, pantang berkala, senggama terputus.

Keuntungan:

- Lebih mudah digunakan
- Dapat digunakan tanpa bantuan orang lain

Kerugian:

- Merepotkan menjelaang senggama
- Nilai kepuasan berkurang

b. Kontrasepsi efektif

Yaitu: kontrasepsi hormonal

a. Pil

Keuntungan:

- Bila minum sesuai dengan anjuran atau aturan dijamin berhasil.
- Dapat dipakai pengobatan beberapa saat
 - a) Ketegangan menjelang menstruasi
 - b) Pendarahan menstruasi yang tidak teratur
 - c) Nyeri saat menstruasi
 - d) Dapat meningkatkan libido

Kerugian:

- Harus minum pil sesuai aturan
- Dalam waktu panjang menekan ovarium
- Penyakit ringan :
 - a) Berat badan bertambah
 - b) Rambut rontok
 - c) Timbul acne

d) Mual sampai muntah

- Mempengaruhi fungsi hati dan ginjal.

b. Suntikan KB

Keuntungan:

- Pemberiannya sederhana
- Tingkat efektivitas tinggi
- Hubungan sex dengan suntikan KB bebas
- Pengawasan medis ringan

Kerugian:

- Pendarahan yang tidak menentu
- Terjadi aminore (tidak datang bulan) berkepanjangan
- Masih terjadi kemungkinan hamil

c. Susuk KB

Keuntungan:

- Dipasang selama 5 tahun
- Kontrol medis ringan
- Dapat dilayani di daerah pedesaan
- Biaya ringan

Kerugian:

- Menimbulkan gangguan menstruasi, yaitu tidak dapat menstruasi dan terjadi pendarahan tidak teratur.
- Berat badan bertambah
- Menimbulkan acne, ketegangan payudara
- Liang senggama terasa kering

d. Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR)/IUD

Keuntungan:

- Dapat diterima masyarakat dengan baik
- Pemasangan tidak memerlukan teknik medis yang sulit
- Kontrol medis yang ringan
- Pulihnya kesuburan setelah AKDR dicabut berlangsung baik

Kerugian:

- Masih dapat terjadi kehamilan
- Terdapat pendarahan
- Dapat terjadi infeksi
- Tali AKDR dalam menimbulkan perlukaan dan mengganggu hubungan sex

e. Kontrasepsi efektif

Yaitu: Steril

- Bersifat permanen
- Dalam jangka panjang relatif murah, aman dan tanpa komplikasi

Kerugian:

- Tidak bisa memiliki anak lagi.