

DAFTAR PUSTAKA

- Astria. (2012). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Teknik Menyusui Terhadap Pengetahuan Perawatan Payudara pada Ibu Primipara. *Jurnal Keperawatan Husada*, Volume 1 No.1.
- Atin, Karjatin. (2016). Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Maternitas. Kemenkes RI: Pusdik SDM Kesehatan.
- Deswani. (2017). Bahan Ajar Keperawatan Maternitas. Kemenkes RI: Pusdik SDM Kesehatan.
- Harahap, Reni. (2017). Analisis Perilaku Ibu Hamil Dalam Melakukan Perawatan Payudara di Klinik Khadijah Lupuk Pakam. *Jurnal Jumantik* Vol.2, No.2.
- Jensen, dkk. Buku Keperawatan Maternitas. EGC: Jakarta
- Karo, Serpina. (2018). Skripsi Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Psikologi Trimester I dengan Sikap ibu Hamil Dalam Menghadapi Masalah Kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Namu Ukur. Diakses pada 8 Juni 2022 Melalui <http://repo.poltekkes-mrdan.ac.id>
- Melati, Alfiah, Arum. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal kebidanan*, Vol.9, No.1.
- Manuaba. (2010). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga berencana untuk pendidikan Bidan. EGD:Jakarta.
- PPNI. (2017). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI) Edisi 1. DPP PPNI: Jakarta.
- Prawirohardjo, Sarwono. (2010). Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta:PT Bina Pustaka Sarwono, Prawirohardjo.
- Ratih, Nur. (2018). Hubungan Usia Ibu dengan Pola Tidur pada Ibu Hamil Primigravida di Puskesmas Pajang Surakarta. *Avicenna Journal Of Health Research* Vol.1, No.2.
- Tyastuti, Sitti. (2016). Modul Bahan Ajar Cetak Asuhan Kebidanan Kehamilan. Pusdik SDM Kesehatan
- Winkjosastro. (2007). Ilmu Kandungan. Cetakan kelima, Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirhardjo.

LAMPIRAN - LAMPIRAN

Lampiran 1

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Topik : Jaga Kebersihan Payudara Bumil Untuk Persiapan Laktasi
Sasaran : Ny. H dan Keluarga
Tempat : Rumah Ny. H
Hari/ Tanggal : Rabu, 1 Juni 2022
Waktu : 10.00-10.15 (15 menit)

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang Jaga Kebersihan Payudara Bumil Untuk Persiapan Laktasi selama 30 menit diharapkan klien dan keluarga mampu memahami tentang perawatan payudara.

2. Tujuan Khusus

- a. Klien dan keluarga dapat menjelaskan kembali cara perawatan payudara selama hamil
- b. Klien dan keluarga dapat mendemonstrasikan cara perawatan payudara selama hamil

B. Materi

Terlampir

C. Metode

Ceramah dan Tanya Jawab.

D. Media atau alat bantu

Leaflet.

E. Evaluasi

Klien dan keluarga dapat memahami materi tentang perawatan payudara.

F. Proses Penyuluhan

No	Fase	Kegiatan
1	Pembukaan : 5 menit	<ol style="list-style-type: none">1. Salam pembuka2. Memperkenalkan diri3. Menjelaskan pokok pembahasan dan tujuan pendidikan kesehatan
2	Pelaksanaan : 5	<ol style="list-style-type: none">1. Membaca materi di leaflet serta mendengar penjelasan atau ceramah
3	Evaluasi : 3 menit	<ol style="list-style-type: none">1. Menanyakan kepada klien dan keluarga tentang materi penyuluhan yang telah diberikan dan memberi umpan balik serta pujian kepada klien dan keluarga
4	Terminasi : 2 menit	<ol style="list-style-type: none">1. Mengucapkan terima kasih atas peran serta klien dan keluarga2. Mengucapkan salam penutup

Lampiran Materi

A. Menjaga kebersihan Payudara untuk Persiapan Laktasi

Hal-hal yang perlu dilakukan untuk menjaga kebersihan payudara yaitu:

1. Menggunakan Bra yang nyaman dipakai
2. Rutin membersihkan puting susu dengan kapas bersih
3. Mengompres payudara jika terasa nyeri
4. Memakai pelembab jika payudara kering (menggunakan minyak kelapa, minyak zaitun atau baby oil)
5. Cuci tangan sebelum memegang payudara

B. Hal yang dilakukan Ibu Hamil agar Janin tetap sehat

Adapun hal-hal yang harus diperhatikan dan dilakukan ibu hamil agar janin tetap sehat diantaranya adalah:

1. Rutin memeriksa kehamilan di puskesmas minimal 6 kali
2. Rutin melakukan olahraga
3. Istirahat yang cukup
4. Mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi

Lampiran 2

Leaflet Perawatan Payudara

**BUMIL SEHAT,
BAYI CERDAS**

**AGAR BUMIL DAN
JANIN TETAP SEHAT**

DO THIS

- RUTIN PERIKSA KEHAMILAN MINIMAL 6X
- RUTIN OLAHRAGA
- ISTIRAHAT YANG CUKUP
- KONSUMSI MAKANAN YANG BERGIZI

**JAGA KEBERSIHAN
PAYUDARA BUMIL
UNTUK PERSIAPAN
LAKTASI**

- MENGOMPRES PAYUDARA JIKA TERASA NYERI
- MENGUNAKAN BRA YANG NYAMAN
- RUTIN MEMBERSIHKAN PUTING SUSU
- PAKAI PELEMBAB JIKA PAYUDARA KERING (MINYAK KELAPA, ZAITUN, BABY OIL)
- CUCI TANGAN SEBELUM MEMEGANG PAYUDARA

MARIA FLORENTINA HALO
C017191005

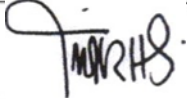




Lampiran 3

Lembar Konsultasi Pembimbing I dan II

LEMBAR KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Maria Florentina Nalo
 Nim : C07191005
 Nama Pembimbing 1 : Nurmauid, S.Kep., Ns., M.kep
 Nama Pembimbing 2 : Mulhaeriah, S.Kep., Ns., M.kep. Sp. Kep. Mat
 Judul KTI : Asuhan Keperawatan Pada Ny.H G.P. Ao Hamil 28 Minggu di Puskesmas Tamalanrea Jaya Kota Makassar Tanggal 30 Mei s/d 02 Juni 2022



No	Hari/Tanggal	Masukan	Nama dan Tanda Tangan Pembimbing
1.	Rabu, 1 Juni 2022	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tanggal dan Jam Pengkajian perlu dicantumkan 2. Analisa data harus sesuai dengan yang ada pada pengkajian. 3. Pengkajian harus dilengkapi 	 Mulhaeriah, S.Kep., Ns., M.kep. Sp. Kep.
2.	Senin, 6 Juni 2022	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tambahkan Pengkajian nyeri 2. selanjutnya kontrol BAB I - BAB V. 	 Nurmauid, S.Kep., Ns., M.kep
3.	Jumat, 10 Juni 2022	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perhatikan Spasi antara Paragraf 2. Penulisan abstrak untuk nama pembimbing tidak perlu dicantumkan gelar 3. Lengkapi Bab IV. 	 Mulhaeriah, S.Kep., Ns., M.kep. Sp. Kep.
4.	Rabu, 15 Juni 2022	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak ada saran 2. di ACC dan ditanda tanggani lembar persetujuan 	 Mulhaeriah, S.Kep., Ns., M.kep. Sp. Kep.
5.	Rabu 15 Juni 2022	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ganti kalimat dalam Tujuan Penulis dan sesuaikan dengan panduan. 2. Tambahkan teori tentang nyeri pada ibu hamil. 3. Tabel girapikan 4. di ACC 	 Mulhaeriah, S.Kep., Ns., M.kep. Sp. Kep.