

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)
Mitos & Fakta Dalam Masa Nifas

I. IDENTIFIKASI MASALAH

Nifas merupakan masa kritis bagi ibu pasca melahirkan karena mengalami perubahan pada tubuh dan mengalami ketidaksiapan secara fisik, psikis, mental dan spiritual dalam menghadapi masa ini akan membuat masa nifas berjalan tidak normal. Masa nifas tidak kalah penting dengan masa-masa ketika hamil, karena pada masa nifas ini organ-organ reproduksi sedang mengalami proses pemulihan setelah terjadinya proses kehamilan dan persalinan.

II. PENGANTAR

Topik : Asuhan Masa Nifas
Subtopik : Mitos & Fakta Dalam Masa Nifas
Sasaran : Ibu hamil dan Postpartum
Jam : 08.00
Hari/Tanggal : Minggu, 15 Mei 2022
Waktu : 30 menit
Tempat : Puskesmas Desa Baru

III. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM

Setelah di berikan penyuluhan selama \pm 30 menit mengenai mitos dan fakta dalam masa nifas di Puskesmas Desa Baru diharapkan ibu hamil dan postpartum di Desa Baru mengerti dan dapat mengetahui serta memahami tentang tindakan benar dan salah dalam masa nifas serta mau menerapkan ilmu saat penyuluhan dilakukan, dan menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI).

IV. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan ibu hamil dan postpartum dapat :

1. Mengetahui pengertian masa nifas
2. Mengenali tanda bahaya masa nifas
3. Mengetahui mitos dan fakta masa nifas yang beredar di masyarakat

V. MATERI

1. Pengertian masa nifas
2. Ciri - ciri darah ketika nifas
3. Hal penting untuk diperhatikan oleh ibu dalam masa nifas
4. Mitos dan fakta terkait masa nifas

VI. METODE

Demonstrasi dan diskusi tanya jawab

VII. MEDIA

PPT dan Video

VIII. KEGIATAN PENYULUHAN

No.	Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Sasaran
1.	5 menit	Pembukaan : 1. Mengucapkan salam, membaca lafal <i>basmallah</i> 2. Memperkenalkan diri. 3. Menjelaskan maksud dan tujuan 4. Kontrak waktu 5. Mengkaji pengetahuan ibu hamil & postpartum tentang masa nifas	Menjawab salam Menerima kehadiran penyuluh kesehatan. Memperhatikan Menjawab pertanyaan
2.	20 menit	Isi : 1. Menjelaskan tentang: a. Pengertian dan ciri masa nifas b. Tanda bahaya masa nifas c. Mitos & fakta masa nifas 2. Memberikan kesempatan untuk bertanya. 3. Melakukan evaluasi dengan cara mengajukan pertanyaan secara lisan. 4. Memberikan penghargaan 5. Mengucapkan terimakasih	Mendengarkan dan memperhatikan. Bertanya Menjawab pertanyaan
3.	5 menit	Penutup : 1. Menyimpulkan materi 2. Mengucapkan salam	Mendengarkan dan memperhatikan Menjawab salam

IX. EVALUASI

Metode Evaluasi : Diskusi dan Tanya jawab

Jenis Pertanyaan : Lisan

Jumlah Pertanyaan : 2 soal

Soal

1. Kapan periode masa subur pasca persalinan

Jawaban

Masa subur wanita setelah melahirkan pada umumnya akan terjadi sekitar 5 minggu setelah melahirkan. Namun, ada pula yang mengalaminya setelah 8-10 minggu setelah melahirkan. Dengan kata lain, sebenarnya seorang wanita sudah memasuki masa subur kurang lebih satu bulan setelah melahirkan, bisa lebih cepat atau lebih lama.

2. Apakah boleh berhubungan intim ketika masa nifas

Jawaban

Pasangan suami istri harus menunggu setelah pendarahan pasca-melahirkan selesai, yakni sekitar tiga minggu setelah bersalin. Pasalnya, dalam masa tiga minggu itu, luka di rahim akibat keluarnya plasenta sedang mengalami proses penyembuhan. Jika suami istri berhubungan seks sebelum luka itu sembuh maka ibu akan berisiko terkena infeksi. Jadi, sebaiknya suami istri menghindari berhubungan ketika dalam masa nifas.