

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)
Personal Hygiene Pada Masa Nifas

I. IDENTIFIKASI MASALAH

Nifas adalah masa yang dihitung sejak seorang ibu melahirkan hingga enam minggu setelah selesai melahirkan. 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. Dalam masa nifas, alat-alat genitalia interna maupun eksterna akan berangsur-angsur pulih seperti keadaan sebelum hamil. Untuk membantu mempercepat proses penyembuhan pada masa nifas, maka ibu nifas membutuhkan pendidikan kesehatan / health education seperti personal hygiene.

II. PENGANTAR

Topik : Asuhan Masa Nifas
Subtopik : Personal Hygiene pada Ibu Nifas
Sasaran : Ibu – Ibu Nifas
Jam : 10.00
Hari/Tanggal : Rabu , 18 Mei 2022
Waktu : 30 menit
Tempat : Puskesmas Jerowaru

III. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM

Setelah dilakukan penyuluhan ± 30 menit tentang Perawatan diri (personal hygiene) diharapkan ibu-ibu nifas di puskesmas jerowaru dapat mengetahui dan mengerti teknik perawatan diri yang baik bagi dirinya sendiri pada masa nifas atau masa pulih kembali yang berlangsung selama 40 hari atau 6 minggu.

IV. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

Setelah dilakukan penyuluhan tentang perawatan diri (personal hygiene), diharapkan ibu-ibu nifas dapat:

1. Mengetahui apa yang dimaksud dengan masa nifas
2. Mengetahui apa saja Personal Hygiene (perawatan diri) yang diperlukan ibu dalam masa nifas
3. Dapat melakukan teknik perawatan diri sendiri secara mandiri ataupun di bantu

4. Mengetahui Pentingnya menjaga personal hygiene

V. MATERI

1. Pengertian Nifas
2. Pengertian Personal hygiene (perawatan diri)
3. Cara melakukan Personal Hygine (perawatan diri)
4. Dampak jika ibu tidak merawat diri dengan baik

VI. METODE

1. Ceramah
2. Diskusi tanya jawab

VII. MEDIA

1. PPT
2. 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-ibu nifas tentang masa nifas	Menjawab salam Menerima kehadiran penyuluh kesehatan. Memperhatikan Menjawab Memberi respon

2.	20 menit	Isi : <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan tentang: <ol style="list-style-type: none"> a) Pengertian masa nifas b) Kebutuhan Personal hygiene masa nifas c) Teknik melakukan personalhygiene d) Akibat kurangnya melakukan perawatan diri 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 : <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan materi 2. Mengucapkan salam 	Mendengarkan dan memperhatikan Menjawab salam

IX. EVALUASI

Metode Evaluasi : Diskusi dan Tanya jawab

Jenis Pertanyaan : Lisan

Jumlah Prtanyaan : 2 soal

Soal

1. Apa saja factor yang mempengaruhi kebersihan diri atau personal hygiene?

Jawaban: ada beberap faktor yang mempengaruhi kebersihan diri atau personal hygiene diantaranya: Kebiasaan seseorang, kondisi fisik dari individu itu sendiri, kemudian status social ekonomi, dll.

2. Kenapa personal hygiene penting dalam masa nifas?

Jawaban: Tujuan personal hygiene adalah untuk memelihara kebersihan diri, menciptakan keindahan, serta meningkatkan derajat kesehatan individu sehingga dapat mencegah timbulnya penyakit pada diri sendiri maupun terhadap orang lainnya. Dari sini saja kita mengetahui kenapa personal hygiene peting dalam masa nifas. Karena Kebersihan diri atau personal hygiene dapat membantu ibu mengurangi sumber infeksi dan meningkatkan perasaan nyaman pada ibu. Oleh karena itu ibu dianjurkan untuk menjaga kebersihan diri. Bukan kepada ibu nifas saja personal hygiene di anjurkan tetapi kepada semua individu dalam kehidupan sehari-hari.