

**WORKSHEETS (LEMBAR KERJA)  
PRAKTIKUM**

<b>Mata Kuliah</b>	<b>: Komunikasi dan Konseling</b>
<b>Materi</b>	<b>: Pembuatan SAP</b>
<b>Nama</b>	<b>: Nindra Arlindawati / 2110101097</b>
<b>Kelompok</b>	<b>: B3</b>

1)

No	Komponen	Pembahasan
1.	Identifikasi masalah	: Masa nifas adalah masa dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat kandung kembali seperti semula sebelum hamil, yang berlangsung selama 6 minggu atau 40 hari. Masa nifas (puerperium) adalah pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandung kembali seperti pra hamil. Lamanya masa nifas ini yaitu 6-8 minggu. Pada proses pengeluaran darah ini ada yang berjalan lancar dan ada juga yang lambat. Yang mempengaruhi kelancaran pengeluaran darah ini salah satunya adalah kuatnya kontraksi uterus. Jika uterus mengalami kelambatan atau kegagalan berkontraksi maka bisa menyebabkan perdarahan pada ibu post partum. Kegagalan uterus berkontraksi ini biasa disebut dengan atonia uteri (Sukarni & Margareth, 2013). Atonia uteri (uterus tidak bisa mengkerut) merupakan penyebab terjadinya perdarahan pada saat melahirkan maupun setelah melahirkan.
2.	Pengantar	: Masa nifas (puerperium) dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung selama kira-kira 6 minggu atau setelah persalinan sampai 42 hari persalinan (WHO, 2008) merupakan periode penting bagi ibu dan bayi baru lahir (Zainur and Loh, 2006). Periode nifas merupakan salah

No	Komponen	Pembahasan
		<p>satu periode kritis dalam proses kehidupan seorang perempuan maupun bayi dan merupakan masa sulit (Yanita dan Zumralita, 2001), diperkirakan 60% kematian ibu akibat kehamilan terjadi setelah persalinan, dan 50% kematian masa nifas terjadi dalam 25 jam pertama (Rahayu dkk, 2012). Bagi pasangan dengan anak pertama, akan menjadi pengalaman baru, baik bagi istri maupun suami, sehingga yang dirasakan adalah kebingungan, khususnya istri yang akan merasakan perasaan cemas, takut, dan bahagia (Karanina dan Suyasa, 2005).</p>
3.	Tujuan Instruksional Umum	: Setelah mengikuti penyuluhan ini, diharapkan ibu-ibu Nifas mengetahui dan menambah wawasan ibu-ibu untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi atau nutrisi yang diperlukan selama masa nifas, sehingga ibu-ibu Nifas dapat menjalani masa nifas dengan baik tanpa mengalami masalah.
4.	Tujuan Instruksional Khusus	: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ibu mengetahui takaran gizi yang harus dikonsumsi ibu saat masa nifas.</li> <li>2. Ibu mengetahui bagaimana pola gizi yang harus dicukupi selama masa nifas.</li> <li>3. Ibu mengetahui dan memahami manfaat yang didapat oleh ibu jika ibu mengkonsumsi makanan yang telah dianjurkan secara teratur.</li> <li>4. Ibu dapat menyusun menu seimbang sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan pada masa nifas atau menyusui.</li> </ol>
5.	Materi	: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Definisi Gizi</li> <li>2. Manfaat Gizi pada Ibu Nifas</li> <li>3. Makanan yang dikonsumsi dan dilarang Ibu Nifas</li> <li>4. Piramida Gizi Seimbang</li> </ol>
6.	Metode	: Ceramah, Diskusi dan Tanya Jawab

No	Komponen	Pembahasan
7.	Media	: Leaflet dan Poster
8.	Kegiatan penyuluhan	<p><b>:</b></p> <p><b>Pembukaan :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam dan membaca lafal basmallah</li> <li>2. Memperkenalkan diri</li> <li>3. Menjelaskan maksud dan tujuan</li> <li>4. Kontrak waktu dengan ibu nifas</li> <li>5. Mengkaji pengetahuan ibu nifas tentang gizi ibu nifas</li> </ol> <p><b>Isi :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan tentang : definisi gizi, manfaat gizi pada ibu nifas, makanan yang dikonsumsi dan dilarang ibu nifas, piramida gizi seimbang</li> <li>2. Memberikan kesempatan audien untuk bertanya</li> <li>3. Menjawab pertanyaan dan menjelaskan jawabannya</li> <li>4. Mengucapkan terimakasih</li> </ol> <p><b>Penutup :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bersama audien menyimpulkan materi</li> <li>2. Menutup dan mengucapkan salam</li> </ol>
9.	Evaluasi	<p><b>:</b></p> <p>Metode Evaluasi : Diskusi dan Tanya jawab</p> <p>Jenis Pertanyaan : Lisan</p> <p>Jumlah Pertanyaan : 3 soal</p> <p>Soal :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa pengertian gizi bagi ibu nifas?</li> <li>2. Makanan apa saja yang dilarang saat masa nifas?</li> <li>3. Apa luka perinium itu?</li> </ol>