

## SATUAN ACARA PENYULUHAN

(SAP)

### A. IDENTIFIKASI MASALAH

Masa nifas atau post partum adalah masa setelah persalinan selesai sampai 6 minggu atau 42 hari. Setelah masa nifas, organ reproduksi secara berlahan akan mengalami perubahan seperti sebelum hamil. Selama masa nifas perlu mendapat perhatian lebih dikarenakan angka kematian ibu 60% terjadi pada masa nifas. Dalam angka kematian ibu (AKI) adalah penyebab banyaknya wanita meninggal dari suatu penyebab kurangnya perhatian pada wanita post partum (Maritalia,2012).

### B. PENGANTAR

Topic : Masa Nifas  
Subtopik : Tanda Bahaya Nifas  
Sasaran : Ibu Nifas  
Jam : 09:00 – Selesai WITA  
Hari/Tanggal : Minggu, 8 Mei 2022  
Waktu : 5-10 Menit  
Tempat : Kelurahan Sungai Tiung RW 02

### C. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan selama 5-10 menit, ibu mampu mengetahui tentang tanda-tanda bahaya nifas

### D. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

1. Pengertian masa nifas
2. Tanda bahaya pada masa nifas
3. Hal yang perlu dilakukan bila terdapat tanda bahaya pada masa nifas

### E. MATERI

1. Pengertian masa nifas
2. Tanda bahaya pada masa nifas
3. Penanganan yang harus dilakukan jika mengalami tanda bahaya pada masa nifas

### F. METODE

1. Ceramah
2. Ms. Power Point

### G. MEDIA

1. Online

## H. 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. Menyampaikan tujuan pokok materi.	Menjawab salam Menerima kehadiran penyuluh kesehatan. Memperhatikan Menjawab pertanyaan
2.	10 menit	Isi : 1. Menjelaskan tentang: a. Pengertian masa nifas b. Ciri-ciri pubertas pada perempuan c. Cara menghadapi masa pubertas 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

## I. EVALUASI

Metode Evaluasi : Diskusi dan Tanya jawab

Jenis pertanyaan : Lisan

Jumlah pertanyaan : 2 soal

Soal :

1. Apa pengertian dari nifas ?

2. Sebutkan tanda bahaya pada masa nifas dan cara penanganannya?

## Materi

### TANDA BAHAYA IBU NIFAS

#### A. Pengertian Masa Nifas

Masa nifas (Puerperium) adalah dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6-8 minggu (prawiroharjo, 2010). Puerperium berlangsung 6 minggu atau 42 hari merupakan waktu yang diperlukan untuk pulihnya alat kandungan pada keadaan yang normal, di jumpai dua kejadian penting pada puerperium, yaitu involusi uterus dan proses laktasi (manuaba, 2007)

Masa nifas dimulai beberapa jam setelah plasenta lahir dan mencangkup 6 minggu berikutnya, 9APN, 2008. Jadi masa nifas adalah periode yang dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan pulih seperti keadaan sebelum hamil yang lamanya 6 minggu atau 42 hari.

#### B. Tanda-tanda bahaya pada masa nifas

Adalah suatu tanda yang abnormal yang mengindikasikan adanya bahaya/komplikasi yang dapat terjadi selama masa nifas, apabila tidak dilaporkan atau tidak terdeteksi bisa menyebabkan kematian ibu (Pusdiknakes, 2011).

Tanda-tanda bahaya nifas, sebagai berikut:

##### 1. Pendarahan post partum

###### a. Tanda dan gejala

Pendarahan post partum adalah pendarahan lebih dari 500-600 ml dalam masa 24 jam setelah anak lahir (Prawirohardjo, 2010).

Menurut waktu terjadinya dibagi atas 2 bagian :

- 1) Pendarahan Post Partum Primer (Early Post Partum Hemorrhagie) yang terjadi dalam 24 jam setelah anak lahir. Penyebab utama adalah atonia uteri, retensio plasenta, sisa plasenta dan robekan jalan lahir. Terbanyak dalam 2 jam pertama.
- 2) Pendarahan Post Partum Sekunder (Late Post Partum Hemorrhagie) yang terjadi setelah 24 jam, biasanya terjadi antara hari ke 5-15 post partum. Penyebab utama adalah robekan jalan lahir dan sisa plasenta (Prawirohardjo, 2010) menurut manuaba (2008), pendarahan post partum merupakan penyebab penting kematian material khususnya di Negara berkembang.

Faktor-faktor penyebab pendarahan post partum.

- a. Grandemultipara
- b. Jarak persalisan pendek kurang dari 2 tahun
- c. Persalinan yang dilakukan dengan tindakan
- d. Penanganan

Perdarahan yang perlahan dan dan berlanjut atau perdarahan tiba-tiba merupakan suatu kegawatdarurat, segeralah bawa ibu ke fasilitas kesehatan.

## 2. Lochea yang berbau busuk (bau dari vagina )

Lochea adalah cairan yang dikeluarkan uterus melalui vagina dalam masa nifas sifat lochea alkalis, jumlah lebih banyak dari pengeluaran lender waktu menstruasi dan berbau anyir (Cairan ini berasal dari bekas melekatnya plasenta).

Lochea dibagi dalam beberapa jenis (Rustam Muchtar, 2008):

- a. Lochea rubra (cruenta) : berisi darah segar dan sisa-sisa selaput ketuban, sel-sel desidua, verniks kaseoso, lanugo, dan mekonium, selama dua hari pasca persalinan.
- b. Lochea sanguinolenta : berwarna merah kuning berisi darah dan lender hari ke 3-7 pasca persalinan.
- c. Lochea serosa : berwarna kuning, cairan tidak berdarah lagi, pada hari ke 7-14 pasca persalinan
- d. Lochea alba : cairan putih, setelah 2 minggu
- e. Lochra purulenta : terjadi infeksi, cairan seperti nanah berbau busuk
- f. Lochiostasis : lochea tidak lancar keluarnya

### a) Tanda dan gejala

- Keluarnya cairan dari vagina
- Adanya bau yang menyengat dari vagina
- Disertai dengan demam > 38 derajat Celsius

### b) Penanganan

Jagalah selalu kebersihan vagina anda, jika terjadi hal – hal yang diinginkan segeralah periksakan diri anda ke fasilitas kesehatan.

## 3. Sub-involusi uterus (pengecilan Rahim yang terganggu)

Involusi adalah keadaan uterus yang mengecil oleh kontraksi Rahim dimana berat Rahim dari 1000 gr saat setelah bersalin, menjadi 40-60 mg 6 minggu kemudian. Bila pengecilan ini kurang baik atau terganggu disebut sub-involusi (rustam muchtar, 2008).

Factor penyebab sub-involusi, antara lain : sisa plasenta dalam uterus, endometris, adanya mioma uteri (prawiroharjo, 2010)

### a. Tanda dan gejala

- Uterus lebih besar dan lebih lembek dari seharusnya
- Fundus masih tinggi
- Lochea banyak dan berbau
- Pendarahan

### b. Penanganan

Segera periksakan diri anda ke fasilitas kesehatan

## 4. Nyeri pada perut dan panggul

### a. Tanda dan gejala

Peritonitis: peradangan pada peritoneum

- 1) Demam
- 2) Nyeri perut bagian bawah
- 3) Suhu meningkat
- 4) Nadi cepat dan kecil
- 5) Nyeri tekan
- 6) Pucat muka cekung, kulit dingin
- 7) Anoreksia terkadang muntah

b. Penanganan

Lakukan istirahat baring, bila nyeri tidak hilang segera periksakan ke fasilitas kesehatan

5. Pusing dan lemas yang berlebihan

Menurut manuaba (2008), pusing dan lemas pada masa nifas dapat disebabkan karena tekanan darah rendah, anemia, kurang istirahat dan kurangnya asupan kalori sehingga ibu kelihatan pucat.

a. Tanda dan gejala

- 1) Sakit kepala yang sangat pada salah satu sisi atau seluruh bagian kepala
- 2) Kepala terasa berdenyut dan disertai rasa mual dan muntah
- 3) Lemas

b. Penanganan

- Lakukan istirahat baring
- Makan dengan diet seimbang untuk mendapatkan protein, mineral dan vitamin yang cukup
- Minum sedikitnya 3 liter setiap hari
- Minum tablet Fe selama 40 hari
- Minum kapsul vitamin A (200.000 unit)

6. Suhu tubuh ibu 38°C

Peningkatan suhu tubuh ibu selama 2 hari kemungkinan terjadi infeksi nifas.

a. Tanda dan gejala

Biasanya terjadi 24 jam setelah melahirkan dengan suhu lebih dari sama dengan 38 derajat celsius

b. Penanganan

- 1) Istirahat baring
- 2) Kompres dengan air hangat
- 3) Banyak minum
- 4) Jika ada syok, segera bawa ibu ke fasilitas kesehatan.

7. Penyulis dalam menyusui

Untuk dapat melancarkan ASI, dilakukan persiapan sejak awal kehamilan dengan melakukan masase, menghilangkan kerak pada putting susu sehingga duktusnya tidak tersumbat.

Untuk menghindari putting susu terbenam sebaiknya sejak hamil, ibu dapat menarik-narik putting susu dan ibu harus tetap menyusui agar putting selalu sering tertarik.

Sedangkan untuk menghindari putting lecet yaitu dengan melakukan teknik menyusui yang benar, bila lecetnya luas menyusui 24-48 jam dan ASI dikeluarkan dengan tangan pada masa menyusui yang mungkin terjadi:

#### 1. Bendungan ASI

##### a. Penyebab

Penyempitan duktus laktiferus, kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna, kelainan pada putting susu.

##### b. Gejala

Timbul pada hari ke 3-5, payudara bengkak, keras, tegang, panas dan nyeri, suhu tubuh meningkat.

##### c. Penanganan

- Susukan payudara sesering mungkin
- Kedua payudara disusukan
- Kompres hangat payudara sebelum disusukan
- Bantu dengan memijat payudara untuk permulaan menyusui, sanggah payudara
- Kompres dingin pada payudara diantara menyusui
- Bila diperlukan berikan paracetamol 500 mg peroral setiap 4 jam

#### 2. Mastitis

Adalah suatu peradangan pada payudara biasanya terjadi pada 3 minggu setelah melahirkan. Penyebabnya salah satunya kuman yang menyebar melalui luka pada putting susu/peredaran darah (manuaba, 2008)

##### a. Tanda dan gejala

- Payudara membesar dan keras
- Payudara nyeri, memerah dan membul
- Suhu tubuh meningkat dan menggigil

##### b. Penanganan

- Sanggah payudara
- Kompres dingin
- Susukan bayi sesering mungkin
- Banyak minum dan istirahat yang cukup

#### 3. Abses payudara

Adalah terdapat masa padat mengeras dibawah kulit yang kemerahan terjadi karena mastitis yang tidak segera diobati. Gejala sama dengan mastitis terdapat bisul yang pecah dan mengeluarkan pus (nanah) (manuaba, 2008).