

Lampiran 1

**Susunan Tim Pelaksana Pengabdian Masyarakat**

No	Nama	NIDN/NUPN	Asal Program Studi	Bidang Ilmu	Alokasi Waktu (jam/minggu)	Uraian Tugas
1	Raden Maria V, SST, M. Keb	0705027401	Dosen Prodi Kebidanan	Kebidanan	10 Jam/minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengkoordinir setiap kegiatan dalam pengabdian</li> <li>- Mendistribusikan tugas kepada anggota pengabdian</li> <li>- Mempersiapkan acara dan publikasi</li> <li>- Melaksanakan pengabdian</li> </ul>
2	Ismiatun, S.ST., MM	0715105801	Dosen Prodi Kebidanan	Kebidanan	4 jam/ minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengurus perijinan</li> <li>- mengkoordinasikan pelaksanaan kegiatan</li> <li>- Membantu pelaksanaan kegiatan</li> </ul>
3.	Chorida	16.2.006	Mahasiswa Prodi Kebidanan	Kebidanan	4 jam/ minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mengkoordinasikan pelaksanaan kegiatan</li> <li>- Membantu pelaksanaan kegiatan</li> </ul>

## Lampiran 2

### Jadwal Pelaksanaan Program Pengabdian Internal di Desa Sumpersuko Kecamatan Wagir

No	Kegiatan	Bulan ke: TA. 2017/2018												
		8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Pengumpulan proposal						X	X						
2	Masa review proposal							X						
3	Penerbitan sprint direktur								X					
4	Pencairan dana tahap I (70%)								X					
5	Pelaksanaan pengabdian								X	X	X	X	X	
6	Monitoring dan evaluasi													X
7	Penyerahan laporan akhir pengabdian													X
8	Pencairan dana tahap II (30%)													X

## Lampiran 3

### Biodata Tim Pengusul

#### A. Ketua Tim Pelaksana

##### 1. IDENTITAS PRIBADI

- a. Nama : Raden Maria Veronika Widiatrilupi, SST, M. Keb
- b. NIP : 119740205032009018
- c. Tempat/ Tgl. Lahir : Bandung, 05 Februari 1974
- d. Pangkat/ Golongan: III b
- e. Jabatan Fungsional : Tenaga Pengajar
- f. Program Studi : Kebidanan
- g. Universitas : Poltekkes RS dr. Soepraoen
- h. Bidang Keahlian : Magister Kebidanan
- i. Alamat Rumah : jl. Darsono Barat No 18 RT 04 RW 10 Kel Ngaglik Batu
- j. Telp Kantor : 0341-351275
- k. E-mail : maria\_pratista@yahoo.com

##### 2. RIWAYAT PENDIDIKAN

No	Jenjang Pendidikan	Lembaga Pendidikan	Lulus	Spesialisasi
1	DIII Kebidanan	Poltekkes Kemenkes Malang	2008	Kebidanan
2	DIV Bidan Pendidik	Poltekkes Kemenkes Malang	2012	Kebidanan
3	S2 Kebidanan	Universitas Brawijaya Malang	2016	Kebidanan

##### 3. DAFTAR KARYA ILMIAH

- 1. Sikap Remaja Tentang Perilaku Seks Bebas Di SMU Wilayah Kota Batu
- 2. Hubungan Stress Dengan Kesulitan Belajar dalam Menghadapi Ujian Pada Mahasiswa D-III Kebidanan Semester II di Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

3. Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Turi Merah terhadap Jumlah Koloni Bakteri, TGF-B dan IL-10 pada Mencit Model Infeksi Nifas

**Anggota Tim Pelaksana Pengabdian**

**1. IDENTITAS PRIBADI**

- a. Nama : Ismiatun S.ST., MM
- b. NIP :
- c. Tempat/ Tgl. Lahir : Blitar, 15 Oktober 1958
- d. Pangkat/ Golongan:
- e. Jabatan Fungsional : Tenaga Pengajar
- f. Program Studi : Kebidanan
- g. Universitas : Poltekkes RS dr.Soepraoen
- h. Bidang Keahlian : Kesehatan Ibu dan Anak
- i. Alamat Rumah :
- j. Telp Kantor : 0341-351275
- k. E-mail :

**2. RIWAYAT PENDIDIKAN**

No	Jenjang Pendidikan	Lembaga Pendidikan	Lulus	Spesialisasi
1	DIII Kebidanan	Poltekkes Kemenkes Malang	2001	Kebidanan
2	DIV Bidan Pendidik	STIKES Insan Unggul	2007	Kebidanan
3	S2 Manajemen Kesehatan	Universitas Islam Malang	2011	Manajemen Kesehatan

**3. DAFTAR KARYA ILMIAH**

- 1. Hubungan Antara Masa Klimakterium Dengan Body Image Ibu Di Club Jantung Sehat RS TK II 05.05.01 dr. Soepraoen Malang
- 2. Pengaruh Komunikasi Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Dokter Dan Perawat di RS TK II dr. Soepraoen Malang

## Lampiran 4

### **SAP (SATUAN ACARA PENYULUHAN) TENTANG PERAWATAN PAYUDARA PADA IBU MENYUSUI**

Topik : Kehamilan

Pokok Bahasan : perawatan payudara

Judul : Perawatan payudara pada ibu menyusui

Sasaran : ibu bayi dan balita

Waktu : 20 menit

Hari /tanggal :

Tempat : Desa Sumbersuko

Analisa Situasi: Banyak ibu balita yang masih belum mengetahui tentang perawatan payudara pada saat menyusui.

#### I. TUJUAN

##### A. TUJUAN UMUM

Setelah diberikan penyuluhan diharapkan ibu bisa melakukan perawatan payudara sendiri di rumahnya.

##### B. TUJUAN KHUSUS

- a. Sasaran mampu menyebutkan pengertian perawatan payudara pada ibu menyusui
- b. Sasaran mampu menyebutkan manfaat perawatan payudara pada ibu menyusui
- c. Sasaran mampu melakukan dan memahami cara melakukan perawatan payudara pada ibu menyusui

#### II. MATERI

Berisi tentang :

- A. Pengertian perawatan payudara pada ibu menyusui
- B. Manfaat perawatan payudara pada ibu menyusui
- C. Cara melakukan Perawatan payudara pada ibu menyusui

#### III. METODE

Ceramah dan tanya jawab

#### IV. MEDIA

Menggunakan leaflet ( brosur)

V. RENCANA PELAKSANAAN

Tahap Kegiatan	Kegiatan Penyaji	Kegiatan Pendengar	Metode
Pembukaan (2 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salam pembuka</li> <li>- Memperkenalkan diri</li> <li>- Menjelaskan maksud dan tujuan</li> <li>- Mengkaji tingkat pengetahuan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjawab salam</li> <li>- Mendengarkan keterangan penyaji</li> <li>- Menjawab pertanyaan</li> </ul>	- Ceramah
Pelaksanaan (15 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pembagian leaflet</li> <li>- Menyampaikan materi tentang :               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian perawatan payudara pada ibu menyusui</li> <li>2. Manfaat perawatan payudara pada ibu menyusui</li> <li>3. Cara melakukan perawatan payudara pada ibu menyusui</li> </ol> </li> <li>- Tanya jawab dan diskusi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memperhatikan dan mendengarkan keterangan dari penyaji</li> <li>- Pendengar mengajukan pertanyaan</li> <li>- Menerima doorprize</li> </ul>	- Ceramah
Penutup (3 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pembagian doorprize</li> <li>- Mengkaji tingkat pengetahuan setelah penyuluhan</li> <li>- Membacakan kesimpulan materi</li> <li>- Menutup pertemuan</li> <li>- Salam penutup</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjawab pertanyaan</li> <li>- Mendengarkan keterangan penyaji</li> <li>- Menjawab salam</li> </ul>	- Ceramah

## VI. EVALUASI

### A. TINGKAT KEHADIRAN YANG DIHARAPKAN

80 % dari jumlah 15 orang yaitu  $\pm 12$  orang

### B. ANTUSIASME/PARTISIPASI PESERTA YANG DIHARAPKAN

Saat berlangsungnya penyuluhan, sasaran fokus terhadap materi penyuluhan yang diberikan, tidak berbicara sendiri, tidak meninggalkan tempat, menanyakan hal yang kurang jelas serta dapat menjawab pertanyaan.

### C. TINGKAT PENGETAHUAN YANG DIHARAPKAN

Diharapkan sasaran mengetahui, memahami tentang perawatan payudara pada ibu menyusui

## VII. DAFTAR PUSTAKA

Prawirohardjo, sarwono.2002. BUKU PANDUAN PRAKTIS PELAYANAN KESEHATAN DAN NEONATAL. Jakarta :YBPSP

Suradi, rulina.2004. PROGRAM MANAJEMEN LAKTASI. Jakarta

## VIII. LAMPIRAN MATERI PENYULUHAN

### 1. pengertian perawatan payudara pada masa nifas

Perawatan payudara adalah perawatan yang dilakukan pada payudara selama kehamilan ( terutama pada trimester 3 ) dan setelah persalinan dimulai sedini mungkin yaitu 1 – 2 hari sesudah bayi dilahirkan. Hal itu dilakukan 2 kali sehari.

### 2. Tujuan Perawatan Payudara

Perawatan yang dilakukan terhadap payudara bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI, untuk menjaga kebersihan payudara sehingga terhindar dari infeksi, untuk mengenyalkan puting susu supaya tidak mudah lecet, untuk menonjolkan puting susu, menjaga bentuk buah dada tetap bagus, dan untuk mengetahui adanya kelainan.

### 3. Manfaat Perawatan Payudara

Perawatan payudara hendaknya dilakukan sedini mungkin selama kehamilan dalam upaya mempersiapkan bentuk dan fungsi payudara sebelum ibu menyusui bayinya kelak. Berikut ini perawatan payudara banyak manfaat, antara lain:

- a. Menjaga kebersihan payudara terutama kebersihan puting susu.

- b. Melenturkan dan menguatkan puting susu sehingga memudahkan bayi untuk menyusui.
- c. Merangsang kelenjar-kelenjar air susu sehingga produksi ASI banyak dan lancar.
- d. Dapat mendeteksi kelainan-kelainan payudara secara dini dan melakukan upaya untuk mengatasinya.
- e. Mempersiapkan mental (psikis) ibu untuk menyusui.

#### 4. Persiapan

##### a. Alat

- *Baby oil / minyak goreng baru* secukupnya.
- Kertas secukupnya
- Handuk 1 buah
- Waslap bersih 2 buah
- Bengkok / Ember
- Baskom berisi air (hangat dan dingin)
- BH yang bersih dan terbuat dari katun

##### b. Ibu

- Cuci tangan dengan sabun dibawah air mengalir dan keringkan dengan handuk.
- Buka baju bagian atas
- Pasang handuk di bawah payudara

#### 5. Cara Perawatan Payudara

##### ➤ Langkah-langkah pengurutan payudara

##### a. Pengurutan pertama

Terdiri dari empat gerakan yang dilakukan pada kedua payudara selama lima menit. Berikut tahap-tahap yang dilakukan pada pengurutan pertama :

- ❖ Licinkan kedua tangan dengan minyak
- ❖ Tempatkan kedua telapak tangan diantara kedua payudara
- ❖ Lakukan pengurutan, dimulai kearah atas, lalu telapak tangan kiri kearah sisi kiri dan telapak tangan kanan ke arah sisi kanan
- ❖ Lakukan terus pengurutan ke bawah / ke samping. Selanjutnya, pengurutan melintang. Telapak tangan mengurut ke depan, lalu kedua tangan dilepas dari payudara
- ❖ Ulang gerakan 20-30 kali tiap satu payudara



b. Pengurutan kedua

Sokong payudara dengan satu tangan, sedangkan tangan lain mengurut payudara dengan sisi kelingking dari arah tepi ke arah puting susu. Lakukan gerakan ini sekitar 30 kali

c. Pengurutan ketiga

Sokong payudara kiri dengan tangan kiri, kemudian dua atau tiga jari tangan kanan membuat gerakan memutar sambil menekan mulai dari pangkal payudara dan berakhir pada puting susu. Lakukan tahap yang sama pada payudara kanan. Lakukan dua kali gerakan pada setiap payudara.

➤ Pengompresan

Lakukan tahap pengompresan. Sebelumnya, siapkan alat berupa dua buah wadah/baskom kecil yang masing-masing diisi dengan air hangat dan air dingin serta dua buah waslap. Selanjutnya, kompres kedua payudara dengan waslap hangat selama dua menit, lalu ganti dengan kompres waslap dingin selama satu menit. Kompres bergantian selama tiga kali berturut-turut dan akhiri dengan kompres air hangat.

➤ Perawatan puting susu

Berikut ini langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk merawat puting susu :

- 1) Kompres kedua puting susu dengan kapas yang telah dibasahi minyak selama lima menit agar kotoran disekitar puting mudah terangkat
- 2) Jika puting susu normal, lakukan perawatan berikut. Oleskan minyak pada ibu jari dan telunjuk, lalu letakkan keduanya pada puting susu. Lakukan gerakan memutar kearah dalam sebanyak 30 kali putaran untuk kedua puting susu. Gerakan ini untuk meningkatkan elastisitas otot puting susu
- 3) Jika puting susu datar atau masuk kedalam, lakukan tahap berikut :

Letakkan kedua ibu jari di sebelah kiri dan kanan puting susu, kemudian tekan dan hentakkan ke arah luar menjauhi puting susu secara perlahan

Letakkan kedua ibu jari diatas dan dibawah puting susu, lalu tekan serta hentakkan ke arah luar menjauhi puting susu secara perlahan.

Catatan :

- Hindari gerakan yang dapat memarkan puting susu
- Hindari penarikan puting susu dan payudara keluar karena dapat merusak jaringan-jaringan payudara
- Hindari penggesekan diatas payudara karena dapat menimbulkan rasa panas pada kulit payudara
- Selesai melakukan perawatan payudara, pakailah bra atau BH yang menyangga payudara dengan sempurna. Diharapkan dengan melakukan perawatan payudara, proses menyusui nantinya dapat berjalan dengan lancar.

## SATUAN ACARA PELAKSANAAN

JUDUL : Penyuluhan Tentang Makanan Pendamping ASI

---

### I. TUJUAN

#### 1. Tujuan Umum

Setelah mengikuti penyuluhan peserta dapat memahami tentang makanan pendamping ASI

#### 2. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan peserta dapat :

- a. Mengerti dan mengenali tentang makanan pendamping ASI
- b. Mengerti dan membuat MP ASI bagi bayi

### II. MATERI

1. Pengertian MP ASI
2. Tujuan pemberian MP ASI
3. Pemberian MP ASI
4. Tanda bayi siap diberi MP ASI
5. Jadwal pemberian MP ASI

### III. METODE

1. Ceramah
2. Tanya Jawab

### IV. MEDIA

1. Alat peraga
2. Leaflet

### V. KEGIATAN PENYULUHAN

NO.	KEGIATAN	PESERTA	WAKTU
I.	Pembukaan : 1. Memberikan salam dan memperkenalkan diri 2. Menjelaskan pokok tujuan penyuluhan bahasan dan 3. Membagi Leaflet Pelaksanaan:	Membalas salam Mendengar kan Menerima	5 Menit
II	1. Menjelaskan pengertian MP-ASI	Leaflet	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Menjelaskan Tujuan MP-ASI</li> <li>3. Menjelaskan waktu pemberian MP-ASI</li> <li>4. Menjelaskan jadwal pemberian MP-ASI</li> </ul>	Memperhatikan	30 Menit
<b>III</b>	<p><b>Evaluasi</b></p> <p>Menanyakan kepada peserta tentang materi yang telah diberikan dan memberi reinforcement yang positif</p> <p>Peserta dapat menjawab pertanyaan.</p>	Menanyakan hal-hal yang belum jelas Menjawab pertanyaan yang diberikan petugas	10 Menit
<b>IV</b>	<p><b>Terminasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan terimakasih atas peran serta para peserta</li> <li>2. Mengucapkan salam penutup</li> </ul>	Menjawab salam	2 Menit

## VI. EVALUASI

1. Evaluasi Struktur
  - a. Peserta adalah Ibu-ibu warga Desa Sumpusuko
  - b. Penyelenggaraan penyuluhan dilaksanakan di balai Desa Sumpusuko
2. Evaluasi Proses
  - a. Peserta antusias terhadap materi penyuluhan
  - b. Peserta atau tuan rumah menyimak materi penyuluhan dengan seksama.
  - c. Peserta mengajukan pertanyaan dan mendapat jawaban pertanyaan secara benar
3. Evaluasi Hasil
  - a. Jumlah yang hadir adalah 80%
  - b. Peserta mampu menyebutkan pengertian MP ASI, tujuan diberikan MP ASI, tanda bayi siap diberi makan, dan mengetahui jadwal pemberian MP ASI.

## VII. DAFTAR PUSTAKA

Soemirat Slamet, 2000 Kesehatan Lingkungan Yogyakarta Gajah Mada Univ Press

## **MATERI PENYULUHAN**

### **MATERI MAKANAN PENDAMPING ASI**

#### **1. Pengertian**

MP-ASI adalah makanan atau minuman yang mengandung gizi yang diberikan kepada bayi atau anak untuk memenuhi kebutuhan gizinya setelah umur 6 bulan. Pada umur 6 bulan (masa transisi), bayi terus minum ASI dan mulai diperkenalkan dengan makanan pendamping ASI. Makanan pendamping ASI berbentuk lumat atau setengah cair. Ingat pemberian ASI harus di dahulukan sebelum MP – ASI. Namun ASI masih dapat terus diberikan sampai bayi berusia 2 tahun.

MakananPendamping ASI (MP-ASI), yaitu makanan yang diberikan kepada bayi bersama-sama dengan ASI.MP-ASI diberikan setelah usia 6 bulan karena cadangan vitamin dan mineral dalam tubuh bayi yang didapat semasa dalam kandungan mulai menurun, sehingga diperlukan makanan tambahan selain ASI.

( AyahBunda, 2006 ).

#### **2. TujuanPemberian MP-ASI**

MP-ASI diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikomotor, otak dan kognitif bayi yang semakin meningkat.MP-ASI diberikan untuk mengembangkan kemampuan bayi menerima berbagai rasa dan tekstur makanan, serta mengembangkan ketrampilan makanan dan proses adaptasi terhadap makanan yang mengandung kadar alergi tinggi ( AyahBunda, 2006 ).

#### **3. Pemberian MP-ASI**

MP-ASI dapat diberikan saat usia bayi mencapai 6 bulan. Ukuran kecukupan produksi ASI bagi bayi dapat dilihat dari kenaikan berat badan dan kesehatan bayi. Bila diberikan saat usia dibawah 6 bulan, system pencernaannya belum memiliki enzim untuk mencerna makanan sehingga memberatkan kerja pencernaan dan ginjal bayi. Selain itu, usus bayi belum dapat menyaring protein dalam jumlah besar, sehingga dapat menimbulkan reaksi batuk, diare danalergi.

Terlalu dini memberikan MP-ASI akanmenyebabkan kebutuhan ASI bayi berkurang. Sebaliknya, bila terlambat akan sulit mengembangkan ketrampilan makan, seperti menggigit, mengunyah, tidak menyukai makanan padat, kekurangan gizi penting( AyahBunda, 2006 ).

#### **4. Tanda-tandabayisiapmenerima MP-ASI**

- Berusia sedikitnya 6 bulan dan berat badannya sudah mencapai dua kalilipat dari beratnya saat lahir.
- Mulai memasukkan sesuatu kedalam mulut untuk digigit atau dikunyah.

- Bayi telah dapat mengendalikan lidahnya dengan baik.
- Bayi kadang terlihat tidak puas dengan pemberian ASI.
- Mulai sering rewel karena lapar.
- Mudah terbangun di malam hari setelah tidur lelap.
- Mulai tumbuh gigi.
- Bayi mulai dapat mengontrol gerakan kepalanya dengan baik.
- Mulai melakukan gerakan mengunyah ke atas dan kebawah.
- Kenaikan berat badannya tampak agak lambat dibandingkan sebelumnya.
- Terlihat tertarik apa yang dimakan ibu.
- Bayi terlihat dapat menahan makanan cair didalam mulutnya.

Sumber : Ayah Bunda, 2006

### 5. Jadwal Pemberian Makanan untuk Bayi

Jam	0-6 Bulan	6-8 Bulan	8-10 Bulan	10-12 Bulan	
06.00	A S I Eksklusif (sesuai kebutuhan bayi)	ASI	ASI	ASI	
08.00		Bubursusu	Bubursusu	Nasitimumutuh (pagi)	
10.00		Buah	Buah	Buah, Biskuit/bubursusu	
12.00		ASI	Nasitim (Saring/kasar)	Nasitimumutuh (siang)	
14.00		ASI	ASI	ASI	
16.00		Buah	Biskuit	Buah, biscuit/bubursusu	
18.00			Nasitimsaring	Nasitim (saring/kasar)	Nasitimumutuh (sore/malam)
21.00			ASI	ASI	ASI

## 6. Pembuatan MP – ASI

### a. Air Jeruk

Bahan :1 buah jeruk garut atau jeruk siam + 100 gram

Cara :jeruk dicuci bersih, dipotong melintang lalu diperas dan disaring. Air jeruk yang di dapat + sendok makan ( + 50 cc/

Cara Memberikan :

Untuk pertama kali air jeruk diencerkan dengan air putih masak1 : 1 diberikan 1 sendok teh, kemudian dari hari kehari ditambah sampai menghabiskan 1 buahjerukdanselanjutnyatidakusahdiencerkanlagi. Bilarasanyaagakasam, dapat ditambahkan gula dalam bentuk sirup secukupnya.

### b. BuburSusu

Bahan :

Tepungberas :20 -30 gram (2 – 3 sendokmakan)

Susu :200 cc

Gulapasir :10 gram (1 sendokmakan)

Air putih : 50 – 75 cc (1/4 – ½ gelas)

Garamsecukupnya

Cara membuat :

Susu dididihkan, tepung beras diencerkan dengan air kemudian dimasukkan kedalam susu sampai masak. Masukkan gula pasir dan sedikit garam.

### c. Nasi Tim Saring

Bahan :beras 20 gram (2 – 3 sendok makan)

Kacang hijau 10 g (1 semdok makan)

Daging cincang, daging ikan atau 1 butir telur ayam

Daun bayam 10 g (1 genggam)

Tomat 20 g (1 buah sedang)

Wortel 20 g (1 potong sedang)

Garam secukupnya

Cara membuatnya :

1. Beras dan kacang hijau yang telah direndam semalam dicuci, lalu di tim dengan 15 cc air (3/4 gelas)
2. Kalau sudah  $\frac{1}{2}$  masak, masukkan hai dan wortel kedalamnya biarkan sampai lunak
3. Masukkan bayam, tomat dan garam
4. Tunggu asmpai masak, diangkat dan disaring

NB : pembuatan nasi Tim sama dengan pembuatan nasi tim saring namun tidak pakai disaring



## DOKUMENTASI



**Persiapan alat Perawatan Payudara**



**Penyuluhan Perawatan Payudara**



**Penyuluhan MP-ASI**