

## Lampiran 1

### POA

Diagnosa keperawatan 2:

Ketidak efektifan pengeluaran ASI yang berhubungan dengan kurangnya pengetahuan tentang perawatan payudara.

Tujuan : 1. Setelah dilakukan tindakan, klien mengerti tentang pentingnya perawatan payudara.

2. Produksi ASI meningkat.

Sasaran : Ibu Nifas.

Metode : Ceramah dan demonstrasi.

Media : Alat perlengkapan untuk perawatan payudara.

## Lampiran 2

### **MATERI PERAWATAN PAYUDARA**

Air susu ibu adalah makanan yang terbaik dan sehat abagi bayi karena :

1. ASI mengandung semua zat yang dibutuhkan bayi.
2. ASI diminumkan dalam keadaan segar, bresih dan bebas dari kuman-kuman penyakit (bebas hama).
3. Meneteki pada ibu mempercepat hubungan antara anak dan ibu.

Sedangkan perawatan payudara dengan cara menyiram payudara.

1. Dengan cara pengurutan atau masage. Pengurutan diadakan dengan tujuan memberi rangsangan kepada kelenjar ASI agar dapat memproduksi ASI tersebut. Dengan urutan ini dilakukan pagi dan sore, sebaiknya sebelum mandi dan diteruskan dengan penyiraman yang dilakukan bersama mandi. Sedangkan alat yang diperlukan untuk pengurutan dan penyiraman payudara adalah.
  1. Bahan pelumas kulit, biasanya minyak kelapa, talk, sabun, dapat dipilih mana yang disenangi ibu.
  2. Handuk kecil atau waslap dua buah.
  3. Handuk besar dua buah, satu untuk menutup punggung dan satu lagi untuk mengeringkan sesudah dicuci dengan air dan sabun.
  4. Dua buah kom besar untuk menampung air panas dan dingin.
  5. Kutang bersih yang sesuai dengan ukuran payudara ibu serta perlengkapan lainnya.

Caranya :

1. Kedua telapak tangan diberi talk, atau dioles dengan minyak.
  2. Payudara kiri diurut oleh tangan kiri, dan payudara kanan yang kita tempuh diurut oleh tangan kanan bila yang mengerjakan itu sendiri, bila dikerjakan bidan atau perawat, payudara kiri diurut oleh tangan kanan dan yang kanan oleh tangan kiri.
  3. Pengurutan dari tengah berputar ke samping, terus ke bawah, gerakan berulang-ulang antara 10-15 kali.
  4. Bagian samping payudara diurut dari pangkal ke puting, juga 10-15 kali.
  5. Pengurutan bagian bawah payudara ke arah puting 15-20 kali.
  6. Pengetokan dengan buku-buku jari ketangan kanan dengan cepat dan teratur.
2. Setelah pengurutan diteruskan dengan penyiraman.
1. Klien duduk atau berdiri, pakaian bagian atas dibuka, punggung ditutup dengan handuk.
  2. Kom air panas dan dingin, sebaiknya disediakan di kamar mandi.
  3. Mula-mula disirami dengan air panas, sepanas kulit dapat menahan menyirami dengan kain atau kom air panas itu, jadi air dapat ditampung kembali.
  4. Penyiraman dilakukan dengan cepat sampai kurang lebih 10 kali kemudian dengan cepat diganti dengan penyiraman air dingin kurang lebih 10 kali, dengan cepat disiram lagi dengan air panas begitu seterusnya bergantian panas dan dingin dengan cepat sampai air panas turun suhunya.

5. Penyiraman atau pengguyuran terakhir ialah dengan air panas setelah itu teruskan dengan mandi biasa. Dengan demikian pengurutan dan penyiraman payudara ini dilakukan bersama mandi pagi dan sore.

#### Evaluasi

1. Demonstrasikan kembali tentang perawatan payudara.
2. Setelah dijelaskan klien mengerti tentang pentingnya perawatan payudara.
3. Klien mencoba melakukan perawatan payudara dan meneliti bayinya.

Lampiran

### **MATERI PENYULUHAN TENTANG NYERI**

- Tema : Pentingnya Tehnik Relaksasi saat Nyeri
- Sasaran : Klien dengan Post Sectio Caesarea
- Tujuan : Setelah diberikan penjelasan diharapkan klien mengerti pentingnya Tehnik relaksasi saat nyeri datang.
- Metode : Ceramah dan demonstrasi
- Kriteria hasil : Klien mampu beradaptasi terhadap nyeri  
(dapat melakukan terapi relaksasi)

#### Isi Penyuluhan

Nyeri pada pasca pembedahan merupakan suatu mekanisme tubuh yang fisiologis dan nyeri akan hilang dengan bertahap. Tapi nyeri akan mempengaruhi pada yang lainnya bila tidak segera ditangani.

Dengan tehnik relaksasi dan distroksi diharapkan rasa nyeri berkurang (membaca koran, tarik nafas, mendengarkan radio) serta memberikan posisi yang nyaman.