

Lampiran1

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan	: Nutrisi Pada Ibu Hamil.
Sub Pokok Bahasan	: Anjuran Pemberian Nutrisi Yang Sehat Selama Ibu Hamil.
Hari/tanggal	: Universitas
Tempat	: LinRuang NB 1
Waktu	: 10-15 menit
Sasaran	: Ibu -Ibu hamil
Pemateri	: Septa Dwiyanti

A. Tujuan Umum.

Pada akhir proses penyuluhan, ibu dan keluarga dapat mengetahui pentingnya gizi ibu hamil yang perlu diberikan kepada bayi dalam kandungan.

B. Tujuan Khusus

Setelah diberikan penyuluhan ibu dapat :

1. Menyebutkan pengertian dari nutrisi
2. Menyebutkan zat gizi yang terkandung dalam makanan
3. Mengerti kegunaan dari nutrisi
4. Dapat mengetahui dampak kekurangan gizi pada ibu hamil
5. Dapat mengetahui prinsip dan syarat – syarat makanan bagi Ibu Hamil

C. Materi

1. Pengertian nutrisi ibu hamil
2. Manfaat dari mengkonsumsi Nutrisi untuk Ibu Hamil
3. Jenis makanan yang perlu dilakukan oleh seorang wanita hamil
4. Kebutuhan Makanan Ibu Hamil/hari
5. Akibat Bila Ibu Hamil Kekurangan Gizi
6. Makanan Yang Baik Untuk Ibu Hamil
7. Prinsip dan Syarat – syarat makanan bagi Ibu Hamil

D. Strategi Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

No	Kegiatan	Metode	Media	Fase Waktu
1.	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Menyampaikan salam b. Memperkenalkan diri c. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran d. Kontrak Waktu e. Mengajukan Pertanyaan Persepsi 	Ceramah	Laptop	5 Menit
2.	<p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Pengertian nutrisi ibu hamil b. Manfaat dari mengkonsumsi Nutrisi untuk Ibu Hamil c. Jenis makanan yang perlu dilakukan oleh seorang wanita hamil d. Kebutuhan Makanan Ibu Hamil/hari e. Akibat Bila Ibu Hamil Kekurangan Gizi f. Makanan Yang Baik Untuk Ibu Hamil. g. Prinsip dan Syarat – syarat makanan bagi Ibu Hamil 	<ul style="list-style-type: none"> a. Ceramah b. Diskusi c. Demonstrasi 	<p>laptop</p> <p>d. Contoh-contoh sayuran dan buah-buahan</p>	15 menit
3.	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Memberikan kesempatan bertanya b. Menjawab pertanyaan peserta c. Mengajukan pertanyaan d. Menyampaikan kesimpulan e. Menyampaikan salam penutup 	<ul style="list-style-type: none"> a. Ceramah b. Diskusi 	a.Laptop	10 Menit

E. Evaluasi

1. Prosedur : Diberikan setelah akhir kegiatan penyuluhan.
2. Waktu : 10 Menit
3. Bentuk Soal : Lisan
4. Jumlah Soal : 3 Butir
5. Jenis Soal : Essay

LAMPIRAN 2

SATUAN ACARA PEMBELAJARAN

Pokok bahasan	: Latihan teknik relaksasi nafas dalam
Sub pokok bahasan	: Penatalaksanaan latihan teknik relaksasi nafas dalam
Sasaran	: Klien Ny. M dan Keluarga
Hari / tanggal	:
Waktu	: 20 Menit
Tempat	: NB 1, RS PELNI
Penyuluh	: SEPTA DWIYANTI

I. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM (TIU)

Setelah diberikan pendidikan kesehatan dan demonstrasi selama 1 x 20 menit, klien Ny. M dan keluarga mampu mengetahui dan melakukan prosedur teknik relaksasi nafas dalam.

II. TUJUAN INTRUKSIONAL KHUSUS (TIK)

Setelah diberikan pendidikan kesehatan, pasien dan keluarga dapat :

1. Menjelaskan pengertian teknik relaksasi nafas dalam.
2. Mengetahui manfaat teknik relaksasi nafas dalam.
3. Menyebutkan tujuan teknik relaksasi nafas dalam.
4. Mengetahui posisi untuk teknik relaksasi nafas dalam.
5. Menyebutkan langkah-langkah teknik relaksasi nafas dalam.

III. MATERI PENYULUHAN

1. Pengertian teknik relaksasi nafas dalam.
2. Manfaat teknik relaksasi nafas dalam.
3. Tujuan teknik relaksasi nafas dalam.
4. Posisi untuk teknik relaksasi nafas dalam.
5. Langkah-langkah teknik relaksasi nafas dalam

IV. METODE PENYULUHAN

1. Ceramah
2. Demonstrasi
3. Tanya jawab

V. MEDIA PENYULUHAN

1. Leaflet
2. Lembar balik

VI. BAGAN RENCANA KEGIATAN PENYULUHAN

No	Tahapan dan Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Sasaran
1	Kegiatan awal/ pembukaan (5 menit)	<ol style="list-style-type: none">a. Mengucapkan salam.b. Memperkenalkan diri.c. Menjelaskan tujuan dan materi penyuluhan yang akan diberikan.d. Evaluasi awal pengetahuan yang dimiliki tentang teknik relaksasi.	<ol style="list-style-type: none">a. Menjawab salam.b. Memperhatikan dan mendengarkan.c. Memperhatikan dan mendengarkan.d. Menjawab.
2	Kegiatan inti (10 menit)	<ol style="list-style-type: none">a. Menjelaskan pengertian teknik relaksasi.b. Menjelaskan manfaat teknik relaksasi.c. Menjelaskan tujuan teknik relaksasi.d. Menjelaskan posisi untuk teknik relaksasi.e. Menjelaskan langkah dari teknik relaksasi.	<ol style="list-style-type: none">a. Memperhatikan dan mendengar.b. Memperhatikan dan mendengar.c. Memperhatikan dan mendengar.d. Memperhatikan dan mendengar.e. Memperhatikan dan mendengar.

3 Kegiatan akhir/
Penutup
(5 menit)

- | | |
|---|--|
| f. Mendemonstrasikan teknik trelaksasi nafas dalam. | f. Memperhatikan dan mendengar. |
| g. Memberikan kesempatan untuk bertanya. | g. Bertanya dan klien mendengarkan jawaban pertanyaan. |
| a. Menyimpulkan bersama. | a. Berpartisipasi dan mendengarkan. |
| b. Memberikan evaluasi akhir secara lisan. | b. Memperhatikan dan mendengarkan. |
| c. Mengucapkan salam. | c. Menjawab salam. |

VII. EVALUASI

1. Evaluasi struktur

- SAP dan media telah dikonsultasikan kepada pembimbing sebelum pelaksanaan.
- Pemberi materi telah menguasai seluruh materi.
- Mahasiswa dan pasien berada di tempat sesuai kontrak waktu yang telah disepakati.

2. Evaluasi proses

- Pelaksanaan sesuai rencana.
- Pasien berperan aktif dalam diskusi dan tanya jawab.
- Pasien mengikuti kegiatan dari awal hingga selesai.

3. Evaluasi hasil

- Pasien dapat menyebutkan pengertian, manfaat, tujuan, penatalaksanaan dan prosedur teknik relaksasi nafas dalam.
- Pasien dapat mendemonstrasikan cara tekhnik relaksasi.

TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM

I. Definisi Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Relaksasi nafas dalam adalah tindakan berupa menahan nafas melalui hidung dan menghembuskan nafas melalui mulut mencucut secara maksimal. (Asmadi, 2008).

II. Manfaat Teknik Relaksasi Nafas Dalam

1. Meningkatkan konsentrasi.
2. Mengurangi rasa nyeri.
3. Memberikan kenyamanan.
4. Mengurangi cemas, khawatir dan gelisah.
5. Jika perasaan lelah dan tidak enak badan bisa dilakukan.

III. Tujuan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

1. Mengurangi kecemasan/takut.
2. Merileksasikan tubuh.
3. Mengurangi ketegangan otot.
4. Memberikan perasaan tenang.
5. Mengurangi rasa nyeri.

IV. Posisi Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Posisikan tubuh secara nyaman yaitu berbaring dengan bantal dibawah kepala serta lutut atau duduk dikursi dengan kepala ditopang.

V. Langkah-langkah Teknik Relaksasi Nafas Dalam

1. Posisi tubuh nyaman mungkin.
2. Ciptakan lingkungan yang nyaman.

3. Pakai bantal untuk alas duduk, apabila nyeri timbul.
4. Pejamkan mata dan lemaskan tubuh.
5. Tarik nafas dalam melalui hidung, kemudian ditahan selama 3–4 detik lalu nafas dikeluarkan lewat mulut dengan cara mulut dimenguncup.
6. Lalu sambil merilekskan otot-otot tangan dan kaki.
7. Ulang sampai 3 kali atau sampai nyeri terasa berkurang.

LAMPIRAN 3

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan	: Pendamping Ibu Hamil
Sub Pokok Bahasan	: Pengaturan diit pada ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum
Hari/tanggal	:
Tempat	: Ruang NB 1
Waktu	: 10-15 menit
Sasaran	: Ibu -Ibu hamil
Pemateri	: Septa Dwiyanti

A. Tujuan Umum.

Pada akhir proses penyuluhan, suami dan keluarga dapat mengetahui pengaturan diit pada ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum.

B. Tujuan Khusus

Setelah diberikan penyuluhan suami dan keluarga dapat :

1. Menyebutkan pengertian hiperemesis gravidarum
2. Menyebutkan komplikasi hiperemesis gravidarum
3. Mengetahui cara perawatan hiperemesis gravidarum
4. Mengetahui cara pencegahan hiperemesis gravidarum
5. Mengetahui Pentingnya pengaturan diit pada ibu hamil

C. Materi

1. pengertian hiperemesis gravidarum
2. Penyebab dan komplikasi hiperemesis gravidarum
3. cara perawatan hiperemesis gravidarum
4. cara pencegahan hiperemesis gravidarum
5. Pentingnya pengaturan diit pada ibu hamil

D. Strategi Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

No	Kegiatan	Metode	Media	Fase Waktu
1.	<p>Pembukaan</p> <p>f. Menyampaikan salam</p> <p>g. Memperkenalkan diri</p> <p>h. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran</p> <p>i. Kontrak Waktu</p> <p>j. Mengajukan Pertanyaan Persepsi</p>	Ceramah	Laptop	5 Menit
2.	<p>Kegiatan Inti</p> <p>a. Pengertian dukungan sosial</p> <p>b. Manfaat dan dampak tidak diberikannya dukungan social</p> <p>c. Cara pemberian Dukungan Sosial</p> <p>d. Kunjungan Kehamilan</p> <p>- Pengertian</p> <p>- Manfaat</p> <p>- Waktu Kunjungan</p> <p>e. Tanda bahaya Kehamilan</p>	<p>d. Ceramah</p> <p>e. Diskusi</p> <p>f. Demonstrasi</p>	laptop	15 menit
3.	<p>Penutup</p> <p>f. Memberikan kesempatan bertanya</p> <p>g. Menjawab pertanyaan peserta</p> <p>h. Mengajukan pertanyaan</p> <p>i. Menyampaikan kesimpulan</p> <p>j. Menyampaikan salam penutup</p>	<p>a. Ceramah</p> <p>b. Diskusi</p>	a.Laptop	10 Menit
	k.			

E. Evaluasi

1. Prosedur : Diberikan setelah akhir kegiatan penyuluhan.
2. Waktu : 10 Menit
3. Bentuk Soal : Lisan
4. Jumlah Soal : 5 Butir
5. Jenis Soal : Essay

F. Tanya Jawab

- 1.) Bagaimana tehnik perawatan hiperemesis gravidarum?
- 2.) Apa saja yang harus dihindari agar tidak terjadi hiperemesis berulang?
- 3.) Sebutkan cara pengaturan diet pada ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum
- 4.) Apa akibat jika hiperemesis gravidarum tidak segera ditangani?
- 5.) Sebutkan penyebab hiperemesis gravidarum!