

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2010), *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Edisi 14, Rineka Cipta, Jakarta, Indonesia.

Ariani, A.P. (2014), *Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan dan Kesehatan*.

Astuti S, Susanti AI, Nurparidah R, Mandiri A. *Asuhan Ibu Dalam Masa Kehamilan*. Bandung: Erlangga; 2017.

Hernawati E, Kamelia L. *Buku Ajar Kegawat daruratan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Trans Info Media; 2017.

Istri Bartini. *Asuhan kebidanan pada ibu hamil normal*. 2017. Nuha Medika. Yogyakarta

Liwis V, Sihpratiti R. *Kehamilan Ektopik : Hamil di Luar Kandungan*. Yogyakarta: Permata Ilmu; 2016.

Mandriwati GA, Ariani NW, Harini RT, Darmapatni MWG, Javani S. *Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC; 2017.

PaniwatiIlka, Saryono. *Asuhan kebidanan (kehamilan)*. 2015. Nuha Medika. Yogyakarta.

Suryati Romauli. *asuhan kebidanan 1 konsep dasar asuhan kehanilan* .2017. nuha Medika. Yogyakarta Romauli S. *Asuhan kebidanan 1 konsep dasar asuhan kehamilan*. Yogyakarta Nuha Med. 2015;

Walyani ES. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2015.

LAMPIRAN

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan : putting susu tenggelam

Hari/Tanggal : 05 maret 2020

Waktu : 20 menit

Tempat : Rumah keluarga Tn. K

Penyuluhan : perawatan payudara

Sasaran : Ny. A

1. Tujuan Intruksional Umum

Setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan Ny” A” mengetahui, mengerti dan paham mengenai putting susu tenggelam

Tujuan Intruksional Khusus

Setelah dilakukan penyuluhan tentang perawatan payudara:

- a. Mengerti tentang apa itu putting susu tenggelam
- b. Mengerti cara perawatan payudara
- c. Mengerti akan kunjungan ulang

2. Metode

Ceramah dan tanya jawab

3. Media

Leaflet

4. Materi

- a. Pengertian putting susu tenggelam
- b. Penyebab putting susu tenggelam
- c. cara penanganan putting susu tenggelam

d. d.teknik merangsang putting susu

e. e.perawatan payudara

5. Rencana Kegiatan

Kegiatan	Responden	Media	Waktu
1. Pembukaan: - Memberikan salam - Putting susu tenggelam	1. Membalas salam 2. Menjawab pertanyaan 3. Mendengarkan 4. Mendengarkan 5. Bertanya 6. Mendengarkan		5 menit
2. Inti: ▪ menjelaskan tentang putting susu tenggelam - - Menjelsakan cara perawatan payudara	- Mendengarkan - Bertanya	Leaflet	30 menit
3. Penutup : - Menyimpulkan hasil penyuluhan - Memberi salam	- Bersama-sama menyimpulkan materi - Menjawab salam	Leaflet	5 menit

6. Evaluasi

7. Ibu sudah tahukondisinya

8. Ibu sudah mengetahui cara pijat oksitosin

9. Ibu telah mengetahui cara perawatan payudara

10. Pijat oksitosin telah di lakukan

11. Ibu bersedia memenuhi kebtuhan gizi

LAMPIRAN MATERI

1.3. 1 Konsep Dasar Puting Susu Tenggelam

1.3.1. Pengertian puting susu tenggelam

Puting susu tenggelam atau terbenam adalah puting susu yang tampak masuk kedalam areola sebagian atau seluruhnya (Megasari, 2019)

Puting susu yang dimaksud diatas terbagi menjadi 2 yaitu (Maulani, 2016)

1. *Dimpled Putting*

Yaitu yang terlihat menonjol sebagian namun masih dapat ditarik keluar meski tidak dapat bertahan lama.

2. *Unilateral*

Yaitu hanya satu sisi payudara yang memiliki puting yang tertarik kedalam.

Puting yang tertarik kedalam dibagi menjadi 3 grade yaitu :

d. Grade 1

Puting tertarik kedalam tapi mudah untuk ditarik dan bertahan cukup baik tanpa perlu tarikan. Sayangnya, tekanan lembut disekitar areola atau cubit lembut pada kulit dapat menyebabkan puting mundur kembali.

e. Grade 2

Putting yang tertarik kedalam dan masih bisa ditarik keluar namun tidak semudah grade 1. Setelah tarikan dilepas, putting akan mundur kembali.

f. Grade 3

Putting jenis ini posisinya sangat tertarik kedalam dan sulit untuk ditarik keluar apalagi mempertahankan posisinya. Yang paling sering adalah akibat pendeknya saluran ASI (*duktus laktiferus*). Kelainan ini merupakan bawaan sejak lahir. Putting tertarik kedalam juga bisa terjadi setelah menyusui. Penyebabnya bisa karena kulit payudara sekitar putting menjadi longgar sehingga membuat putting terlihat masuk kedalam.

1.3.2. Penyebab putting susu tenggelam

7. Adanya perlekatan yang menyebabkan saluran susu lebih pendek dari biasanya sehingga menarik putting susu kedalam.
8. Kurangnya perawatan sejak dini pada payudara.
9. Penyusuan yang tertunda.
10. Penyusuan yang jarang dan dalam waktu singkat.
11. Pemberian minum selain ASI.
12. Ibu terlalu lelah dan tidak mau menyusui (Maulani, 2016)

1.3.3. Cara penanganan putting susu tenggelam antara lain

6. Saat memasuki usia kehamilan ke tujuh bulan biasakan diri menarik puting susu dengan jari tangan sampai menonjol.
7. Adanya kemauan ibu untuk menyusui.

8. Pijat areola ketika mandi selama 2 menit.
9. Tarik putting susu dengan 4 jari dibawah dan ibu jari diatas ketika akan menyusui.
10. Gunakan bantuan dengan menggunakan pompa payudara untuk menarik payudara yang tenggelam (Maulani, 2016)

1.3.4. Teknik merangsang putting susu keluar

Teknik merasa puting susu keluar antara lain :

5. Nipplet Pam ini khas perlu diletakan diatas bagian putting susu dan tarik pam perlahan-lahan diikuti urutan untuk melembutkan putting. Keadaan ini perlu dilakukan setian pagi sebelum menyusukan bayi.
6. Urutan Mereka boleh merangsang kepada putting dengan memicit bagian areola setiap kali ketika mandi. Buat selama satu sampai dua menit. Keadaan ini boleh mengatasi masalah putting tenggelam secara perlahan-lahan dan wanita tidak perlu lagi bergantung pada nipplet.
7. Tehnik Hoffman Letakan jempol dan telunjuk tangan diantara putting (saling berhadapan). Tekan kedua jari tersebut sambil menarik putting keluar. Putarkan searah jam, lakukan sebanyak lima kali sehari.
8. Trik Dengan Menggunakan Spuit Sederhana sekali alatnya yang digunakan, mana bisa menggunakan alat spuit yang dibalik. Caranya potong bagian alat suntik tempat dimana biasanya jarum bisa dimasukan. Lakukan pindahkan alat penghisapnya kebagian yang dipotong letakan ujung yang lain di puting, lakukan gerakan alat penghisapnya.

1.3.5. Perawatan Payudara (Sandawati dan Damaiyanti, 2011)

8. Tempelkan kapas yang sudah diberi minyak kelapa atau baby oil selama $\pm$ 5 menit, kemudian putting susu dibersihkan.
9. Tempelkan kedua telapak tangan diantara kedua payudara.)
10. Pengurutan dimulai kearah atas, kesamping, lalu kearah bawah. Dalam pengurutan posisi tangan kiri kearah sisi kiri, telapak tangan kanan kearah sisi kanan.
11. Pengurutan diteruskan kebawah, kesamping selanjutnya melintang, lalu telapak tangan mengurut kedepan kemudian kedua tangan dilepaskan dari payudara, ulangi gerakan 20-30 kali.
12. Tangan kiri menopang payudara kiri, lalu tiga jari tangan kanan membuat gerakan memutar sambil menekan mulai dari pangkal payudara sampai pada putting susu. Lakukan tahap yang sama pada payudara kanan, lakukan dua kali gerakan pada tiap payudara.
13. Satu tangan menopang payudara, sedangkan tangan yang lain mengurut payudara dengan sisi kelingking dari arah tepi kearah putting susu. Lakukan tahap yang sama pada kedua payudara. Lakukan gerakan ini sekitar 30 kali.
14. Selesai pengurutan, payudara dikompres dengan air hangat dan dingin bergantian selama $\pm$ 5 menit, keringkan payudara dengan handuk bersih kemudian gunakan BH yang bersih dan menopang.

LEMBAR KONSULTASI KELUARGA BINAAN

Nama Mahasiswa : Agusnima Ndruru
 NPM : 1719401001
 Preseptor/Mentor : Marliani, S.S.T, M.K.M
 Judul Tugas Akhir : Asuhan Kebidanan Komunitas Pada Ny.A Tn. K Dengan
 Puting Susu Tenggelam Di Dusun VII Desa Bangun Rejo
 Kec. Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Tahun
 2020

No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan	Saran Preseptor	Tanda Tangan Preseptor
1	27/Feb/2020	Pendahuluan	Lanjut Bab I	
2	19/Maret/2020	Bab I,II	Perbaikan Bab I,II	
3	25/Maret/2020	Kunjungan ulang II	Asuhan pada ibu dengan puting susu tenggelam	
4	27/Maret/2020	Kunjungan ulang III	Asuhan Pada ibu dengan puting susu tenggelam	
5	02/April/2020	Bab III,IV,V	Perbaikan III,IV,V	
6	16/April/2020	Bab I,II,III,IV	Perbaikan asuhan kebidanan komunitas pada ibu dengan puting susu tenggelam	
7	20/April/2020	Kelbin	Konfirmasi kelbin	
8	30/April/2020	Keseluruhan asuhan kebidanan komunitas	Konfirmasi asuhan kebidanan komunitas	

Preseptor/Mentor



(Marliani, S.S.T, M.K.M)
NIDN: 01-1510-8104

INFORMED CONSENT

Medan, 15 Februari 2020

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anisa

Umur : 24 Tahun

Alamat : Desa Bangun Rejo Dusun VIII

Menyatakan dengan benar bahwa saya bersedia menjadi keluarga binaan dan memperoleh penyuluhan tentang asuhan kebidanan masa nifas dengan putting susu tebenam

Oleh Mahasiswa STIKes Mitra Husada Medan

Nama : Agusnima Ndruru

Npm : 1719401001

Tingkat : III A

Demikianlah pernyataan ini saya perbuat tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Medan, 15 Februari 2020

Mahasiwa

Yang menyetujui:

Agusnima Ndruru

Anissa

