

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**PENERAPAN PENGUATAN OTOT PEKTORALIS MAYOR DAN MINOR**  
**PADA MASASE PAYUDARA UNTUK MELANCARKAN ASI**  
**PADA IBU NIFAS DI BPM TUGIRAH, AMd. Keb**

**Diajukan Untuk Memenuhi Jenjang Pendidikan**  
**Diploma III Kebidanan**



**Disusun oleh :**  
**Desi Ambar Sari**  
**NIM : B1401153**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN**  
**MUHAMMADIYAH GOMBONG**  
**2017**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**KARYA TULIS ILMIAH  
PENERAPAN PENGUATAN OTOT PEKTORALIS MAYOR DAN MINOR  
PADA MASASE PAYUDARA UNTUK MELANCARKAN ASI  
PADA IBU NIFAS DI BPM TUGIRAH, AMd. Keb**

**Disusun oleh :  
Desi Ambar Sari  
NIM : B1401153**

Telah memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti  
Ujian KTI

Oleh:

Pembimbing : Kusumastuti, M.Kes

Tanggal : 4 Agustus 2017

Tandatangan : .....



Mengetahui,  
Ketua Program Studi DIII Kebidanan



Eka Novyriana, S.ST, MPH

## HALAMAN PENGESAHAN

### KARYA TULIS ILMIAH PENERAPAN PENGUATAN OTOT PEKTORALIS MAYOR DAN MINOR PADA MASASE PAYUDARA UNTUK MELANCARKAN ASI PADA IBU NIFAS DI BPM TUGIRAH, AMd. Keb

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

**Desi Ambar Sari**  
**NIM : B1401153**

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada tanggal 8 Agustus 2017

Penguji :

1. Umi Laelatul Qomar, S.ST, MPH

2. Kusumastuti, S.SiT, M.Kes



Mengetahui,

Ketua Program Studi DIII Kebidanan



Eka Novyriana, S.ST, MPH

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa penulisan laporan Karya Tulis Ilmiah tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada perguruan tinggi yang lain, dan sepanjang pengetahuan peneliti juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Gombong, Agustus 2017



Desi Ambar Sari



**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN**  
**STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG**  
KTI, Agustus 2017

**PENERAPAN PENGUATAN OTOT PEKTORALIS MAYOR DAN MINOR  
PADA MASASE PAYUDARA UNTUK MELANCARKAN ASI  
PADA IBU NIFAS DI BPM TUGIRAH, AMd. Keb WONOSARI<sup>1)</sup>**

Desi Ambar Sari <sup>2)</sup> Kusumastuti, S.SiT, M.Kes <sup>3)</sup>

**INTISARI**

**Latar Belakang :** ASI merupakan makanan yang terbaik untuk bayi. Pemberian ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti produksi ASI berkurang yang disebabkan oleh hormon dan persepsi ibu tentang ASI yang tidak cukup. Ibu perlu mengentahui teknik – teknik yang mendukung untuk memperlancar ASI salah satunya dengan penerapan penguatan otot pektoralis mayor dan minor pada masase payudara. Stimulant penguatan otot pektoralis mayor dan minor dapat meningkatkan produksi ASI sehingga bayi akan tetap mendapatkan ASI dan penggunaan susu formula di hari-hari pertama kelahiran bayi dapat dikurangi.

**Tujuan :** Melakukan penguatan otot pektoralis mayor dan minor pada masase payudara untuk melancarkan ASI pada ibu nifas di BPM Tugirah, AMd. Keb.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan metode studi kasus (*Case Study*). Studi kasus termasuk dalam penelitian analisis deskriptif. Partisipan penelitian ini berjumlah 5 orang ibu nifas. Instrumen dalam penelitian ini berupa lembar observasi kelancaran ASI. Penerapan dilakukan pada tanggal 15 April-24 April 2017.

**Hasil :** Penelitian ini menghasilkan temuan bahwa hari pertama sebelum penerapan semua partisipan (100%) dengan kategori tidak lancar. Kemudian pada hari ke 4 setelah penerapan semua partisipan (100%) mengalami peningkatan kelancaran ASI.

**Kesimpulan :** Penerapan Penguatan Otot Pektoralis Mayor Dan Minor Pada Masase Payudara Pada Ibu Nifas efektif melancarkan ASI

**Kata Kunci :** masase payudara, penguatan otot pektoralis mayor dan minor, kelancaran ASI

**Kepustakaan :** 31 literatur (2007-2015)

**Jumlah halaman :** x + 54 + lampiran

---

<sup>1)</sup>Judul

<sup>2)</sup>Mahasiswa Program Studi Diploma III Kebidanan

<sup>3)</sup>Dosen Stikes Muhammadiyah Gombong

**THE APPLICATION OF STRENGTHENING MAJOR AND MINOR  
PECTORALIST ON BREAST MASSAGE TO ACCELERATE  
THE BREAST MILK OF PUERPERAL MOTHERS  
IN INDEPENDENT MIDWIFERY CLINIC OF  
TUGIRAH, AMd. Keb AT WONOSARI<sup>1)</sup>  
Desi Ambar Sari <sup>2)</sup> Kusumastuti, S.SiT, M.Kes <sup>3)</sup>**

**ABSTRACT**

**Background:** Breast milk is the best food for babies. Breastfeeding is influenced by several factors, such as the decrease in breast milk production caused by hormones and the mother's perception of which breast milk itself is not enough. Mother needs to know the supporting techniques to accelerate her breast milk. One of the techniques is the application of strengthening major and minor pectoral muscles in breast massage. Strengthening stimulant of major and minor pectoral muscles can increase milk production so that the baby still breastfeeds. Consequently, the formula milk feeding in the early days of childbirth can be reduced.

**Objective:** To strengthen the major and minor pectoral muscles in breast massage to accelerate the breast milk production of puerperal mother in independent midwifery clinic of Tugirah, AMd. Keb.

**Method:** This study is an analytical descriptive with case study approach. The participants are 5 maternal mothers. The instrument is observation sheet of smooth expenditure of breast milk. The study was conducted on April 15 - April 24, 2017.

**Result:** This study yields in the finding that before the application of the massage all participants (100%) were in non-current category. However, on the 4th day after the application, there was an increase in the breast milk expenditure of all participants (100%).

**Conclusion:** Applying breast massage by strengthening major and minor pectoral muscles of puerperal mother is effective in accelerating the breast milk production.

**Keywords:** Breast massage, strengthening major and minor pectoral muscles, smooth expenditure of breast milk

**Literature:** 31 references (2007-2015)

**Number of Pages:** x + 54 + appendices

---

1. Title
2. Student of DIII Program of Midwifery Department
3. Lecturer of Muhammadiyah Health Science Institute of Gombang

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Penerapan penguatan otot pektoralis mayor dan minor pada masase payudara untuk melancarkan ASI pada ibu nifas di BPM Tugirah, AMd. Keb” yang diajukan guna memenuhi salah satu tugas akhir pada Program Studi Diploma III Kebidanan. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak lepas dari dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Herniyatun, S. Kp., M.Kep Sp Mat. selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Muhammadiyah Gombong.
2. Eka Novyriana, S.ST, MPH selaku Ketua Program Studi D III Kebidanan STIKes Muhammadiyah Gombong.
3. Umi Laelatul Qomar, S.ST, MPH selaku penguji yang telah memberikan saran-saran perbaikan.
4. Kusumastuti, S.SiT, M.Kes selaku pembimbing akademik yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan laporan ini.
5. Orang tua yang telah memberikan dukungan baik materil maupun moril, dorongan semangat dan doa yang tiada henti.
6. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan laporan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari laporan Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga laporan Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan penulis pada khususnya.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

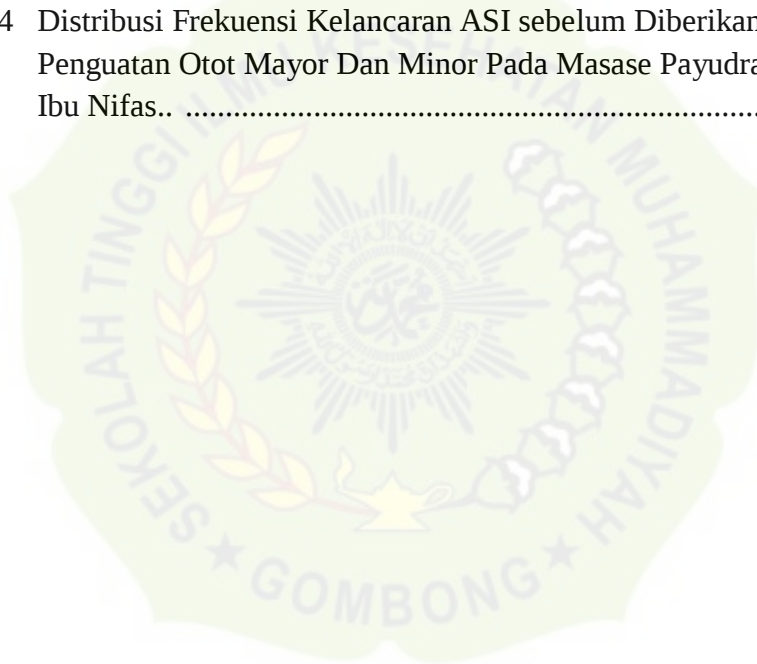
Gombong, Agustus 2017  
Penulis

## DAFTAR ISI

|                                                                                                                                        |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                                                                                                             | <b>i</b>    |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>                                                                                             | <b>ii</b>   |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....</b>                                                                                                  | <b>iii</b>  |
| <b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>                                                                                                         | <b>iv</b>   |
| <b>INTISARI.....</b>                                                                                                                   | <b>v</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                                                                                                            | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                                                                                                                | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                                                                                                               | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                                                                                              | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                                                                                           | <b>x</b>    |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                                                                                                         | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang.....                                                                                                                 | 1           |
| B. Tujuan .....                                                                                                                        | 4           |
| C. Manfaat .....                                                                                                                       | 4           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                                                                                                    | <b>6</b>    |
| A. Tinjauan Teori .....                                                                                                                | 6           |
| 1. Nifas .....                                                                                                                         | 6           |
| 2. Laktasi .....                                                                                                                       | 13          |
| 3. ASI .....                                                                                                                           | 16          |
| 4. Penerapan Penguatan Otot Pektoralis Mayor Dan Minor<br>Pada Masase Payudara Untuk Meningkatkan Produksi ASI<br>Pada Ibu Nifas ..... | 24          |
| B. Kerangka Teori .....                                                                                                                | 28          |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>                                                                                                  | <b>29</b>   |
| A. Jenis Penelitian .....                                                                                                              | 29          |
| B. Partisipan .....                                                                                                                    | 29          |
| C. Tempat dan Waktu Penelitian .....                                                                                                   | 30          |
| D. Instrumen .....                                                                                                                     | 31          |
| <b>BAB IV MANAJEMEN KASUS, HASIL, DAN PEMBAHASAN .....</b>                                                                             | <b>33</b>   |
| A. Manajemen Kasus .....                                                                                                               | 33          |
| B. Hasil.....                                                                                                                          | 43          |
| C. Pembahasan .....                                                                                                                    | 47          |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>                                                                                                 | <b>53</b>   |
| A. Kesimpulan .....                                                                                                                    | 53          |
| B. Saran.....                                                                                                                          | 53          |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b>                                                                                                                  |             |
| <b>LAMPIRAN</b>                                                                                                                        |             |

## DAFTAR TABEL

|           |                                                                                                                                           |    |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1.  | Kandungan dan Manfaat Kolostrum .....                                                                                                     | 19 |
| Tabel 4.1 | Kelancaran ASI sebelum Diberikan Penguatan Otot Mayor Dan Minor Pada Masase Payudara Pada Ibu Nifas .....                                 | 44 |
| Tabel 4.2 | Distribusi Frekuensi Kelancaran ASI sebelum Diberikan Penguatan Otot Mayor Dan Minor Pada Masase Payudra Pada Ibu Nifas .....             | 45 |
| Tabel 4.3 | Kelancaran ASI sesudah Diberikan Kelancaran ASI sebelum Diberikan Penguatan Otot Mayor Dan Minor Pada Masase Payudra Pada Ibu Nifas ..... | 45 |
| Tabel 4.4 | Distribusi Frekuensi Kelancaran ASI sebelum Diberikan Penguatan Otot Mayor Dan Minor Pada Masase Payudra Pada Ibu Nifas.. .....           | 46 |



## DAFTAR GAMBAR

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Gambar 1. Anatomi Payudara .....              | 15 |
| Gambar 2. Teknik menyokong payudara .....     | 26 |
| Gambar 3. Teknik memutar satu payudara .....  | 26 |
| Gambar 4. Teknik mengurut payudara .....      | 27 |
| Gambar 5. Teknik memutar kedua payudara ..... | 27 |
| Gambar 6. Kerangka Teori .....                | 28 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|            |                                 |
|------------|---------------------------------|
| Lampiran 1 | Lembar Konsultasi Bimbingan KTI |
| Lampiran 2 | Leaflet                         |
| Lampiran 3 | SOP Masase Payudara             |
| Lampiran 4 | Lembar Observasi                |
| Lampiran 5 | Lembar <i>Informed Consent</i>  |
| Lampiran 6 | Dokumentasi                     |



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

ASI Eksklusif adalah bayi hanya diberi ASI saja selama 6 bulan, tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, dan air putih, serta tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, bubur susu, biskuit, bubur nasi, dan nasi tim. Setelah 6 bulan baru mulai diberikan makanan pendamping ASI (MPASI). ASI dapat diberikan sampai anak berusia 2 tahun atau lebih (Ambarwati & Wulandari, 2008).

Berdasarkan data statistik *World Health Organization* (WHO) tahun 2011 diperoleh data cakupan ASI Eksklusif di negara ASI masih dibawah 50%. Cakupan ASI di India sebesar 46%, Filipina 34%, Vietnam 27% dan Myanmar sebesar 24% (WHO, 2011). *Lancet Breastfeeding Series* 2016 menyebutkan ASI Eksklusif Indonesia meningkat dari sebelumnya 38 persen (Riskesmas, 2013) naik menjadi 65 persen (Depkes, 2016).

Persentase pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Jawa Tengah pada tahun 2015 sebesar 61,6%, sedikit meningkat dibandingkan persentase pemberian ASI eksklusif tahun 2014 yaitu 60,7%. Persentase pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Kabupaten Kebumen selama lima tahun terakhir cenderung mengalami peningkatan. Pada tahun 2011 persentase ASI Eksklusif 49,46%, tahun 2012 54,58%, tahun 2013 61,17%, tahun 2014 59,3% , dan tahun 2015 68,3%. Hal ini menandakan adanya

keberhasilan upaya peningkatan pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan.

Menurut Rusdiarti (2014) menjelaskan bahwa pencapaian ASI Eksklusif dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti produksi ASI berkurang yang disebabkan oleh hormon dan persepsi ibu tentang ASI yang tidak cukup. Ibu nifas yang mengalami gangguan pada proses menyusui meliputi 38%, perawatan payudara yang kurang 35%, frekuensi menyusui yang kurang dari 8x/hari 15%, penyakit akut maupun kronis 12%. Faktor produksi dan pengeluaran ASI dalam tubuh dipengaruhi oleh dua hormon, yaitu prolaktin dan oksitosin. Salah satu cara untuk memperlancar keluarnya ASI adalah masase payudara.

Masase payudara pada masa nifas perlu dilakukan untuk memperlancar produksi ASI. Adanya rangsangan, otot-otot ini akan berkontraksi lebih dan kontraksi ini diperlukan dalam laktasi. Rangsangan pada payudara dapat dilakukan dengan pemijatan atau mengurut (Bahiyatun, 2009). Masase payudara diawali dengan penguatan otot pectoralis mayor dan minor, agar produksi ASI semakin meningkat. Menurut Roger (2010), secara anatomis di dalam dada terdapat otot pectoralis minor dan otot pectoralis mayor. Peran otot ini membawa peredaran darah ke otot terkecil yang berada pada payudara. Melalui penguatan otot ini maka otot-otot di dinding pembuluh darah mengendur (rileks) dan terjadi pelebaran diameter pembuluh darah, dengan demikian aliran darah yang membawa nutrisi untuk proses pembentukan ASI semakin lancar.

Stimulant penguatan otot pektoralis mayor dan minor dapat meningkatkan produksi ASI sehingga bayi akan tetap mendapatkan ASI dan penggunaan susu formula di hari-hari pertama kelahiran bayi dapat dikurangi. Hasil penelitian Intarti (2015), menunjukkan penerapan terapi penguatan otot pektoralis mayor dan minor pada massase payudara efektif meningkatkan produksi ASI ibu nifas. Produksi ASI yang cepat diperlukan bagi ibu nifas sehingga penting untuk meningkatkan pengetahuan mengenai teknik – teknik yang mendukung untuk memperlancar produksi ASI. Beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI antara lain faktor nutrisi, psikologi, istirahat dan faktor stimulant. Penelitian Nilamsari (2014) tentang pengaruh perawatan payudara terhadap kelancaran ekskresi ASI pada ibu post partum menunjukkan terdapat hubungan perawatan payudara terhadap kelancaran ekskresi ASI dan dengan dilakukan perawatan payudara dapat meningkatkan kelancaran ekskresi ASI 2x lebih besar. Diharapkan untuk tenaga kesehatan khususnya perawat dapat melakukan perawatan payudara pada ibu post partum karena perawatan payudara terbukti efektif untuk melancarkan ekskresi ASI pada ibu post partum.

Berdasarkan dokumentasi bidan BPM Tugirah, AMd. Keb, jumlah ibu nifas tahun 2016 sejumlah 170 rata-rata kunjungan ibu nifas tiap bulannya sejumlah 10 ibu nifas dan yang mengalami tidak melancarkan ASI di BPM Tugirah, AMd. Keb sebanyak 7 ibu nifas. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penerapan penguatan otot pektoralis mayor dan minor pada

masase payudara guna meningkatkan kelancaran ASI di BPM Tugirah, Amd. Keb.

## **B. Tujuan**

### **1. Tujuan umum**

Melakukan penguatan otot pektoralis mayor dan minor pada masase payudara untuk melancarkan ASI pada ibu nifas di BPM Tugirah, AMd. Keb.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Mengkaji kelancaran ASI sebelum diberikan penguatan otot pektoralis mayor dan minor pada masase payudara pada ibu nifas di BPM Tugirah, AMd. Keb.
- b. Mengkaji kelancaran ASI sesudah diberikan penguatan otot pektoralis mayor dan minor pada masase payudara pada ibu nifas di BPM Tugirah, AMd. Keb.

## **C. Manfaat Penulisan**

### **1. Manfaat Teoritis**

#### **a. Bagi pelayanan kebidanan**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pelayanan asuhan kebidanan pada ibu nifas dalam memperlancar ASI.

b. Bagi Institusi

Menambah literatur sebagai bahan pustaka tambahan bagi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Gombong khususnya program studi DIII Kebidanan dengan menitikberatkan pada peningkatan kesehatan ibu dan bayi baru lahir (*Making Pregnancy Safer*).

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan peneliti dalam melakukan penerapan penguatan otot pektoralis mayor dan minor pada masase payudara guna melancarkan ASI .

b. Bagi Masyarakat

Memberikan masukan informasi pada masyarakat tentang sistem atau cara memperlancar ASI dengan teknik yang sederhana.

c. Bagi Pasien

Menambah pengetahuan, informasi dan mengetahui bagaimana pencegahan Masalah payudara dengan melakukan penerapan penguatan otot pektoralis mayor dan minor pada masase payudara untuk melancarkan ASI .

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini Y. (2010). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Anita (2015). *Pengaruh Teknik Marmet terhadap Kelancaran Air Susu Ibu dan Kenaikan Berat Badan Bayi*. Semarang: Program Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Semarang
- Ambarwati, E, & Wulandari, D. (2008). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Cendekia Press
- Bobak.(2010).*Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC
- Bahiyatun.(2009). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta : EGC
- Depkes RI, (2013). *[RISKESDAS] Riset Kesehatan Dasar. 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia
- Dinkes, Jateng. (2015).*Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2015*. Semarang: Dinkes Jateng
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kebumen. (2015). *Profil Kesehatan Kabupaten Kebumen*.Kebumen: Dinas Kesehatan Kabupaten Kebumen
- Hockenberry, M.J & Wilson, D. (2009). *Essential of Pediatric Nursing*. St. Louis Missouri: Mosby
- Grace, Pierce A, Neil R. Borley. (2007). *At a Glance Ilmu Bedah*. Jakarta: Erlangga.
- Hamid Atiqah. (2011). *BukuPanduan Wanita Yang Baru Pertama Menjadi Ibu*. Yogyakarta: Flash Books.
- Intarti. (2015). *Efektifitas Penambahan Terapi Penguatan Otot Pektoralis Mayor Dan Minor Pada Masase Payudara Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas*. Cilacap: Akademi Kebidanan Graha Mandiri Cilacap.
- Khamzah, Siti Nur. (2012). *Segudang Keajaiban ASI Yang Harus Anda Ketahui*. Yogyakarta: Flash Books.
- Khrist, Gafriela. (2011). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu*. Artikel: Universitas Diponegoro
- Prasetyono.(2012). *Buku Pintar ASI Eksklusif*.Jogjakarta: Diva Pres

- Rahmawati A, WidyASI h H, Suhermi. (2010). *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Rukiyah, Aiyeyeh.dkk. (2011). *Asuhan Kebidanan III (Nifas)*. Jakarta: Trans Info Media
- Rusdiarti. (2014). *Pengaruh Pijat Oksitosin Pada Ibu Nifas Terhadap Pengeluaran ASI di Kabupaten Jember*. Malang: Universitas Brawijaya
- Roger A. W Jacob S. (2010). *Textbook of anatomy*. London.
- Saifuddin AB. (2009). *Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: EGC
- Saryono dan Pramitasari.(2008). *Perawatan Payudara Dilengkapi dengan Deteksi Dini Terhadap Penyakit Payudara*. Jogjakarta: Mitra Cendekia Press
- Saleha, Siti. (2009). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika
- Sjamsuhidayat R, Wim de Jong. (2014). *Buku Ajar Ilmu Bedah*. Jakarta : EGC
- Badan Pusat Statistik. (2013). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2012*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Sulistiyawati, Ari. (2009). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: Andi
- WHO. (2011). WHO : Ten Steps to successful breastfeeding highlighted during world breastfeeding week. Geneva : WHO. [www.who.int/pmnch/media/news/201120100730\\_who/en/](http://www.who.int/pmnch/media/news/201120100730_who/en/). 6
- Lawrence. R. (2014). *Breastfeeding A Guide for Medical Profession 6th ed*. St. Louis . MO. CV. Mosb
- Matteson & McConnell's. (2011). *Gerontological Nursing Concept and Practice 3rd Edition*. Philadelphia: Saunders, an imprint of Elsevier.
- Musbikin, Imam. (2006). *Persiapan Menghadapi Persalinan Dari Perencanaan Kehamilan Sampai Mendidik Anak*. Yogyakarta: Mitra Pustaka
- Vivian (2011). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Jakarta : Salemba Medika.
- Wiknjosastro.(2010). *Buku panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal, Edisi 1.Cet. 12*. Jakarta : Bina Pustaka.

Widiastuti (2015). Pengaruh *Teknik* Marmet terhadap Kelancaran Air Susu Ibu dan Kenaikan Berat Badan Bayi. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional Vol. 9, No. 4, Mei 2015





# ***LAMPIRAN***

|                                                                                   |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                 |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------|
|  |                   | METODE PENAMBAHAN PENGUATAN OTOT PEKTORALIS MAYOR DAN MINOR PADA MASASE PAYUDARA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |         |
| PROSEDUR TETAP                                                                    |                   | NO DOKUMEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | NO REVISI       | Halaman |
|                                                                                   |                   | TANGGAL TERBIT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | DITETAPKAN OLEH |         |
| 1                                                                                 | PERSIAPAN PASI EN | Inform consent dengan ibu dan keluarga tentang pelaksanaanmasase payudara                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                 |         |
| 2                                                                                 | PERSIAPAN ALAT    | Meja dan kursi, handuk                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |         |
| 3                                                                                 | CARA KERJA        | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cuci tangan sebelum melakukan tindakan</li><li>2. Mengatur posisi pASI en</li><li>3. Menyiapkan klien dengan melepas pakaian atas dan BH</li><li>4. Sokong payudara kiri dengan tangan kiri. Lakukan gerakan kecil dengandua atau tiga jari tangan kanan, mulai dari pangkal payudara dan berakhirdengan gerakan spiral pada daerah puting susu.</li><li>5. Buatlah gerakan memutar sambil menekan dari pangkal payudara danberakhir pada puting susu di seluruh bagian payudara. Lakukan gerakanseperti ini pada payudara kanan.</li><li>6. Letakkan kedua telapak tangan di antara dua payudara. Urutlah daritengah ke atas sambil mengangkat kedua payudara dan lepaskan keduanyaperlahan. VariASI lainn adalah gerakan payudara kiri dengan kedua tangan,ibu jari di atas dan empat jari lainnya di bawah. Peras dengan lembutpayudara sambil meluncurkan kedua tangan ke depan ke arah puting susu.Lakukan hal yang sama pada payudara kanan kurang lebih 30 kali.</li><li>7. Cobalah posisi tangan paralel. Sangga payudara dengan satu tangan,sedangkan tangan lain mengurut payudara dengan sisi kelingking dari arahpangkal payudara ke arah puting susu. Lakukan gerakan ini sekitar 30 kali.Setelah itu, letakkan satu tangan disebelah atas satu lagi di bawahpayudara. Luncurkan kedua tangan secara bersamaan ke arah puting susudengan cara memutar tangan. Ulangi gerakan ini sampai semua bagianpayudara terkena urutan.</li></ol> |                 |         |

2. Buatlah gerakan memutar sambil menekan dari pangkal payudara dan berakhir pada puting susu di seluruh bagian payudara. Lakukan gerakan seperti ini pada payudara kanan.



3. Letakkan kedua telapak tangan di antara dua payudara. Urutlah dari tengah ke atas sambil mengangkat kedua payudara dan lepaskan keduanya perlahan. Variasi lain adalah gerakan payudara kiri dengan kedua tangan, ibu jari di atas dan empat jari lainnya di bawah. Peras dengan lembut payudara sambil meluncurkan kedua tangan ke depan ke arah puting susu. Lakukan hal yang sama pada payudara kanan kurang lebih 30 kali.



4. Cobalah posisi tangan paralel. Sangga payudara dengan satu tangan, sedangkan tangan lain mengurut payudara dengan sisi kelingking dari arah pangkal payudara ke arah puting susu. Lakukan gerakan ini sekitar 30 kali. Setelah itu, letakkan satu tangan disebelah atas satu lagi di bawah



## PENGERTIAN

Perawatan payudara saat menyusui adalah lanjutan dari perawatan payudara semasa hamil perawatan payudara dengan benar dan teratur akan memudahkan sikecil mengkonsumsi ASI.

## FUNGSI

Perawatan payudara masa menyusui menurut Hamid (2011), bertujuan untuk :

1. Memelihara kebersihan payudara agar terhindar dari infeksi.
2. Meningkatkan produksi asi dengan merangsang kelenjar-kelenjar air susu melalui pemijatan.
3. Mencegah bendungan ASI/ pembekakan payudara.
4. Melenturkan dan menguatkan puting saat bayi menyusui.
5. Mengetahui secara dini kelainan puting susu dan mengatasinya.

## METODE PENAMBAHAN TERAPI PENGUATAN OTOT PEKTORALIS MAYOR DAN MINOR PADA MASASE PAYUDARA

1. Sokong payudara kiri dengan tangan kiri. Lakukan gerakan kecil dengan dua atau tiga jari tangan kanan, mulai dari pangkal payudara dan berakhir dengan gerakan spiral pada daerah puting susu



## MASASE PAYUDARA

### *Langkah Mudah Memberbanyak ASI*



## ***INFORMED CONSENT***

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : *Fairobhurrohman*

Umur : *24* .....tahun

Alamat : *Roworejo 04/01*

Adalah istri/ keluarga dari

Nama : *Abdul Muhaimin*

Umur : *30* .....tahun

Alamat : *Roworejo 04/01*

Menyatakan bersedia memberikan informasi yang dibutuhkan dalam Karya Tulis Ilmiah dan bersedia menerima tindakan yang diberikan yaitu penguatan otot pektoralis mayor dan minor pada masase payudara untuk memperlancar produksi ASI kepada saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Partisipan

*Fairobhurrohman*  
*Fairobhurrohman*

## INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Sulistrenawati

Umur : 28 tahun

Alamat : Sumberadi 2/2

Adalah istri/ keluarga dari

Nama : M. Nurfaiz Umam

Umur : 29 tahun

Alamat : Sumberadi 2/2

Menyatakan bersedia memberikan informasi yang dibutuhkan dalam Karya Tulis Ilmiah dan bersedia menerima tindakan yang diberikan yaitu penguatan otot pektoralis mayor dan minor pada masase payudara untuk memperlancar produksi ASI kepada saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Partisipan



( Sulistrenawati )

## INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : ARIFAH IKHSANTI

Umur : 23 tahun

Alamat : Des. Jogomertan Rt.03/03 Petanahan  
(Kewajan)

Adalah istri/ keluarga dari

Nama : JAHID SLAMET WAHYUDI

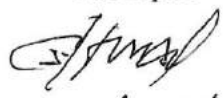
Umur : 26 tahun

Alamat : KAWAJAN Rt.01/01

Menyatakan bersedia memberikan informasi yang dibutuhkan dalam Karya Tulis Ilmiah dan bersedia menerima tindakan yang diberikan yaitu penguatan otot pektoralis mayor dan minor pada masase payudara untuk memperlancar produksi ASI kepada saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Partisipan

  
Arifah Ikhsanti

## ***INFORMED CONSENT***

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Nimafur Rahmah

Umur : 30 tahun

Alamat : Sumberaji 2/1

Adalah istri/ keluarga dari

Nama : Muhammad

Umur : 31 tahun

Alamat : Sumberaji 2/1

Menyatakan bersedia memberikan informasi yang dibutuhkan dalam Karya Tulis Ilmiah dan bersedia menerima tindakan yang diberikan yaitu penguatan otot pektoralis mayor dan minor pada masase payudara untuk memperlancar produksi ASI kepada saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Partisipan,

( Nimafur R )

## INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Nirmalasari

Umur : 26 tahun

Alamat : wonosari 4/2

Adalah istri/ keluarga dari

Nama : wawan

Umur : 29 tahun

Alamat : wonosari 4/2

Menyatakan bersedia memberikan informasi yang dibutuhkan dalam Karya Tulis Ilmiah dan bersedia menerima tindakan yang diberikan yaitu penguatan otot pektoralis mayor dan minor pada masase payudara untuk memperlancar produksi ASI kepada saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Partisipan

( Nirmalasari )



**STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG**

Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0297) 472433, Gombong, 54412

Website : [www.stikesmuhammadiyahgombong.ac.id](http://www.stikesmuhammadiyahgombong.ac.id) E-mail :

[stikesmuhammadiyahgombong@yahoo.com](mailto:stikesmuhammadiyahgombong@yahoo.com)

**LEMBAR OBSERVASI**

**KELANCARAN ASI PENERAPAN PENGUATAN OTOT PEKTORALIS MAYOR DAN MINOR  
PADA MASASE PAYUDARA**

Nama : *Fitrah Nurrohmah*  
Umur : *24* tahun  
Alamat : *Kec. Gombong*

| No   | Indikator                                                                      | Hari |   |   |   |
|------|--------------------------------------------------------------------------------|------|---|---|---|
|      |                                                                                | 1    | 2 | 3 | 4 |
| 1    | Payudara ibu terasa kencang atau tegang saat puting dihisap bayi               | 0    |   |   |   |
| 2    | Payudara ibu terasa lembut dan kosong setiap kali selesai menyusui             | 0    |   |   |   |
| 3    | Ibu dapat merasakan aliran ASI yang keluar saat mulai menyusui                 | 0    |   |   |   |
| 4    | Ibu menyusui bayinya secara bergantian pada kedua payudara                     | 1    |   |   |   |
| 5    | Ibu pernah merasakan ASI yang merembes ketika puting sedang dihisap bayi       | 0    |   |   |   |
| 6    | ASI ibu keluar dengan deras                                                    | 0    |   |   |   |
| 7    | Saat menyusui bayi terlihat tenang                                             | 0    |   |   |   |
| 8    | Setelah menyusui bayi tertidur pulas                                           | 0    |   |   |   |
| 9    | Bayi tidak rewel setelah menyusui                                              | 1    |   |   |   |
| 10   | Frekuensi air kencing bayi sesuai dengan frekuensi pemberian ASI selama 24 jam | 0    |   |   |   |
| Skor |                                                                                | 2    |   |   |   |

Skor Ya=1, Tidak=0.

Total skor <5 =tidak lancar

Total skor ≥5= lancar



**STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG**

Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0297) 472433, Gombong, 54412

Website : [www.stikesmuhgombong.ac.id](http://www.stikesmuhgombong.ac.id) E-mail :

[stikesmuhgombong@yahoo.com](mailto:stikesmuhgombong@yahoo.com)

**LEMBAR OBSERVASI**  
**KELANCARAN ASI PENERAPAN PENGUATAN OTOT PEKTORALIS MAYOR DAN MINOR**  
**PADA MASASE PAYUDARA**

Nama : *Sulistyandani*  
Umur : *28* tahun  
Alamat : *Sumbangsih 2/2*

| No   | Indikator                                                                      | Hari     |   |   |   |
|------|--------------------------------------------------------------------------------|----------|---|---|---|
|      |                                                                                | 1        | 2 | 3 | 4 |
| 1    | Payudara ibu terasa kencang atau tegang saat puting dihisap bayi               | 0        |   |   |   |
| 2    | Payudara ibu terasa lembut dan kosong setiap kali selesai menyusui             | 0        |   |   |   |
| 3    | Ibu dapat merasakan aliran ASI yang keluar saat mulai menyusui                 | 1        |   |   |   |
| 4    | Ibu menyusui bayinya secara bergantian pada kedua payudara                     | 1        |   |   |   |
| 5    | Ibu pernah merasakan ASI yang merembes ketika puting sedang dihisap bayi       | 1        |   |   |   |
| 6    | ASI ibu keluar dengan deras                                                    | 0        |   |   |   |
| 7    | Saat menyusui bayi terlihat tenang                                             | 0        |   |   |   |
| 8    | Setelah menyusui bayi tertidur pulas                                           | 0        |   |   |   |
| 9    | Bayi tidak rewel setelah menyusui                                              | 0        |   |   |   |
| 10   | Frekuensi air kencing bayi sesuai dengan frekuensi pemberian ASI selama 24 jam | 0        |   |   |   |
| Skor |                                                                                | <b>5</b> |   |   |   |

Skor Ya=1, Tidak=0.

Total skor <5 =tidak lancar

Total skor ≥5= lancar



**STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG**

Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0297) 472433, Gombong, 54412

Website : [www.stikesmuhgombong.ac.id](http://www.stikesmuhgombong.ac.id) E-mail :

[stikesmuhgombong@yahoo.com](mailto:stikesmuhgombong@yahoo.com)

**LEMBAR OBSERVASI**

**KELANCARAN ASI PENERAPAN PENGUATAN OTOT PEKTORALIS MAYOR DAN MINOR  
PADA MASASE PAYUDARA**

Nama : *Atiqah Lutfi*  
Umur : *03* tahun  
Alamat : *Kewajen 11*

| No   | Indikator                                                                      | Hari |   |   |   |
|------|--------------------------------------------------------------------------------|------|---|---|---|
|      |                                                                                | 1    | 2 | 3 | 4 |
| 1    | Payudara ibu terasa kencang atau tegang saat puting dihisap bayi               | 0    |   |   |   |
| 2    | Payudara ibu terasa lembut dan kosong setiap kali selesai menyusui             | 0    |   |   |   |
| 3    | Ibu dapat merasakan aliran ASI yang keluar saat mulai menyusui                 | 0    |   |   |   |
| 4    | Ibu menyusui bayinya secara bergantian pada kedua payudara                     | 0    |   |   |   |
| 5    | Ibu pernah merasakan ASI yang merembes ketika puting sedang dihisap bayi       | 0    |   |   |   |
| 6    | ASI ibu keluar dengan deras                                                    | 0    |   |   |   |
| 7    | Saat menyusui bayi terlihat tenang                                             | 0    |   |   |   |
| 8    | Setelah menyusui bayi tertidur pulas                                           | 0    |   |   |   |
| 9    | Bayi tidak rewel setelah menyusui                                              | 0    |   |   |   |
| 10   | Frekuensi air kencing bayi sesuai dengan frekuensi pemberian ASI selama 24 jam | 0    |   |   |   |
| Skor |                                                                                | 0    |   |   |   |

Skor Ya=1, Tidak=0.

Total skor <5 = tidak lancar

Total skor ≥5 = lancar



**STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG**

Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0297) 472433, Gombong, 54412

Website : [www.stikesmuhgombong.ac.id](http://www.stikesmuhgombong.ac.id) E-mail :

[stikesmuhgombong@yahoo.com](mailto:stikesmuhgombong@yahoo.com)

**LEMBAR OBSERVASI**  
**KELANCARAN ASI PENERAPAN PENGUATAN OTOT PEKTORALIS MAYOR DAN MINOR**  
**PADA MASASE PAYUDARA**

Nama : N. Nur Retno  
Umur : 30 tahun  
Alamat : Sumbersari 2/1

| No   | Indikator                                                                      | Hari |   |   |   |
|------|--------------------------------------------------------------------------------|------|---|---|---|
|      |                                                                                | 1    | 2 | 3 | 4 |
| 1    | Payudara ibu terasa kencang atau tegang saat puting dihisap bayi               | 1    |   |   |   |
| 2    | Payudara ibu terasa lembut dan kosong setiap kali selesai menyusui             | 0    |   |   |   |
| 3    | Ibu dapat merasakan aliran ASI yang keluar saat mulai menyusui                 | 0    |   |   |   |
| 4    | Ibu menyusui bayinya secara bergantian pada kedua payudara                     | 1    |   |   |   |
| 5    | Ibu pernah merasakan ASI yang merembes ketika puting sedang dihisap bayi       | 1    |   |   |   |
| 6    | ASI ibu keluar dengan deras                                                    | 0    |   |   |   |
| 7    | Saat menyusui bayi terlihat tenang                                             | 1    |   |   |   |
| 8    | Setelah menyusui bayi tertidur pulas                                           | 0    |   |   |   |
| 9    | Bayi tidak rewel setelah menyusui                                              | 0    |   |   |   |
| 10   | Frekuensi air kencing bayi sesuai dengan frekuensi pemberian ASI selama 24 jam | 0    |   |   |   |
| Skor |                                                                                | 4    |   |   |   |

Skor Ya=1, Tidak=0.

Total skor <5 = tidak lancar

Total skor ≥5 = lancar



**STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG**

Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0297) 472433, Gombong, 54412

Website : [www.stikesmuhgombong.ac.id](http://www.stikesmuhgombong.ac.id) E-mail : [stikesmuhgombong@yahoo.com](mailto:stikesmuhgombong@yahoo.com)

**LEMBAR OBSERVASI**

**KELANCARAN ASI PENERAPAN PENGUATAN OTOT PEKTORALIS MAYOR DAN MINOR  
PADA MASASE PAYUDARA**

Nama : Nirmalasari  
Umur : 28 tahun  
Alamat : Gombong 412

| No   | Indikator                                                                      | Hari |   |   |   |
|------|--------------------------------------------------------------------------------|------|---|---|---|
|      |                                                                                | 1    | 2 | 3 | 4 |
| 1    | Payudara ibu terasa kencang atau tegang saat puting dihisap bayi               | 1    |   |   |   |
| 2    | Payudara ibu terasa lembut dan kosong setiap kali selesai menyusui             | 0    |   |   |   |
| 3    | Ibu dapat merasakan aliran ASI yang keluar saat mulai menyusui                 | 0    |   |   |   |
| 4    | Ibu menyusui bayinya secara bergantian pada kedua payudara                     | 1    |   |   |   |
| 5    | Ibu pernah merasakan ASI yang merembes ketika puting sedang dihisap bayi       | 1    |   |   |   |
| 6    | ASI ibu keluar dengan deras                                                    | 0    |   |   |   |
| 7    | Saat menyusui bayi terlihat tenang                                             | 1    |   |   |   |
| 8    | Setelah menyusui bayi tertidur pulas                                           | 0    |   |   |   |
| 9    | Bayi tidak rewel setelah menyusui                                              | 0    |   |   |   |
| 10   | Frekuensi air kencing bayi sesuai dengan frekuensi pemberian ASI selama 24 jam | 0    |   |   |   |
| Skor |                                                                                | 9    |   |   |   |

Skor Ya=1, Tidak=0.

Total skor <5 =tidak lancar

Total skor ≥5= lancar



**STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG**  
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0297) 472433, Gombong, 54412  
Website : [www.stikesmuhgombong.ac.id](http://www.stikesmuhgombong.ac.id) E-mail :  
[stikesmuhgombong@yahoo.com](mailto:stikesmuhgombong@yahoo.com)

**LEMBAR OBSERVASI**  
**KELANCARAN ASI PENERAPAN PENGUATAN OTOT PEKTORALIS MAYOR DAN MINOR**  
**PADA MASASE PAYUDARA**

Nama : *Tatik Permatasari*  
Umur : *24* tahun  
Alamat : *Poworejo 4/1*

Nama  
Umur  
Alamat

| No   | Indikator                                                                      | Hari |   |   |    |
|------|--------------------------------------------------------------------------------|------|---|---|----|
|      |                                                                                | 1    | 2 | 3 | 4  |
| 1    | Payudara ibu terasa kencang atau tegang saat puting dihisap bayi               | 0    | 1 | 1 | 1  |
| 2    | Payudara ibu terasa lembut dan kosong setiap kali selesai menyusui             | 0    | 0 | 1 | 1  |
| 3    | Ibu dapat merasakan aliran ASI yang keluar saat mulai menyusui                 | 0    | 1 | 1 | 1  |
| 4    | Ibu menyusui bayinya secara bergantian pada kedua payudara                     | 1    | 1 | 1 | 1  |
| 5    | Ibu pernah merasakan ASI yang merembes ketika puting sedang dihisap bayi       | 0    | 1 | 1 | 1  |
| 6    | ASI ibu keluar dengan deras                                                    | 0    | 0 | 1 | 1  |
| 7    | Saat menyusui bayi terlihat tenang                                             | 0    | 1 | 1 | 1  |
| 8    | Setelah menyusui bayi tertidur pulas                                           | 0    | 1 | 1 | 1  |
| 9    | Bayi tidak rewel setelah menyusui                                              | 1    | 0 | 1 | 1  |
| 10   | Frekuensi air kencing bayi sesuai dengan frekuensi pemberian ASI selama 24 jam | 0    | 0 | 0 | 1  |
| Skor |                                                                                | 2    | 2 | 9 | 10 |

Skor Ya=1, Tidak=0.  
Total skor <5 =tidak lancar  
Total skor ≥5= lancar



**STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG**

Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0297) 472433, Gombong, 54412

Website : [www.stikesmuhgombong.ac.id](http://www.stikesmuhgombong.ac.id) E-mail :

[stikesmuhgombong@yahoo.com](mailto:stikesmuhgombong@yahoo.com)

**LEMBAR OBSERVASI**

**KELANCARAN ASI PENERAPAN PENGUATAN OTOT PEKTORALIS MAYOR DAN MINOR  
PADA MASASE PAYUDARA**

Nama

Umur

Alamat

Sulistetawati  
28 tahun  
Sungkur 2/2

| No   | Indikator                                                                      | Hari |   |   |    |
|------|--------------------------------------------------------------------------------|------|---|---|----|
|      |                                                                                | 1    | 2 | 3 | 4  |
| 1    | Payudara ibu terasa kencang atau tegang saat puting dihisap bayi               | 0    | 1 | 1 | 1  |
| 2    | Payudara ibu terasa lembut dan kosong setiap kali selesai menyusui             | 0    | 0 | 1 | 1  |
| 3    | Ibu dapat merasakan aliran ASI yang keluar saat mulai menyusui                 | 1    | 1 | 1 | 1  |
| 4    | Ibu menyusui bayinya secara bergantian pada kedua payudara                     | 1    | 1 | 1 | 1  |
| 5    | Ibu pernah merasakan ASI yang merembes ketika puting sedang dihisap bayi       | 1    | 1 | 1 | 1  |
| 6    | ASI ibu keluar dengan deras                                                    | 0    | 1 | 1 | 1  |
| 7    | Saat menyusui bayi terlihat tenang                                             | 0    | 1 | 1 | 1  |
| 8    | Setelah menyusui bayi tertidur pulas                                           | 0    | 0 | 1 | 1  |
| 9    | Bayi tidak rewel setelah menyusui                                              | 0    | 0 | 0 | 1  |
| 10   | Frekuensi air kencing bayi sesuai dengan frekuensi pemberian ASI selama 24 jam | 0    | 0 | 0 | 1  |
| Skor |                                                                                | 3    | 2 | 8 | 10 |

Skor Ya=1, Tidak=0.

Total skor <5 =tidak lancar

Total skor ≥5= lancar



**STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG**  
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0297) 472433, Gombong, 54412  
Website : [www.stikesmuhgombong.ac.id](http://www.stikesmuhgombong.ac.id) E-mail :  
[stikesmuhgombong@yahoo.com](mailto:stikesmuhgombong@yahoo.com)

**LEMBAR OBSERVASI**  
**KELANCARAN ASI PENERAPAN PENGUATAN OTOT PEKTORALIS MAYOR DAN MINOR**  
**PADA MASA PAYUDARA**

Nama  
Umur  
Alamat

Artipah, Leksanti  
83 tahun  
Kendal 1/1

| No   | Indikator                                                                      | Hari |   |   |   |
|------|--------------------------------------------------------------------------------|------|---|---|---|
|      |                                                                                | 1    | 2 | 3 | 4 |
| 1    | Payudara ibu terasa kencang atau tegang saat puting dihisap bayi               | 0    | 1 | 1 | 1 |
| 2    | Payudara ibu terasa lembut dan kosong setiap kali selesai menyusui             | 0    | 0 | 0 | 1 |
| 3    | Ibu dapat merasakan aliran ASI yang keluar saat mulai menyusui                 | 0    | 0 | 0 | 1 |
| 4    | Ibu menyusui bayinya secara bergantian pada kedua payudara                     | 0    | 0 | 1 | 1 |
| 5    | Ibu pernah merasakan ASI yang merembes ketika puting sedang dihisap bayi       | 0    | 0 | 0 | 1 |
| 6    | ASI ibu keluar dengan deras                                                    | 0    | 0 | 0 | 1 |
| 7    | Saat menyusui bayi terlihat tenang                                             | 0    | 0 | 0 | 0 |
| 8    | Setelah menyusui bayi tertidur pulas                                           | 0    | 0 | 0 | 0 |
| 9    | Bayi tidak rewel setelah menyusui                                              | 0    | 0 | 0 | 0 |
| 10   | Frekuensi air kencing bayi sesuai dengan frekuensi pemberian ASI selama 24 jam | 0    | 0 | 0 | 0 |
| Skor |                                                                                | 0    | 1 | 2 | 7 |

Skor Ya=1, Tidak=0.

Total skor <5 =tidak lancar

Total skor ≥5= lancar



**STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG**  
 Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0297) 472433, Gombong, 54412  
 Website : [www.stikesmuhgombong.ac.id](http://www.stikesmuhgombong.ac.id) E-mail :  
[stikesmuhgombong@yahoo.com](mailto:stikesmuhgombong@yahoo.com)

**LEMBAR OBSERVASI**  
**KELANCARAN ASI PENERAPAN PENGUATAN OTOT PEKTORALIS MAYOR DAN MINOR**  
**PADA MASASE PAYUDARA**

Nama : Nisrotul Ramah  
 Umur : 30 tahun  
 Alamat : Sumberwati 2/1

| No          | Indikator                                                                      | Hari |   |   |    |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------|------|---|---|----|
|             |                                                                                | 1    | 2 | 3 | 4  |
| 1           | Payudara ibu terasa kencang atau tegang saat puting dihisap bayi               | 1    | 1 | 1 | 1  |
| 2           | Payudara ibu terasa lembut dan kosong setiap kali selesai menyusui             | 0    | 0 | 1 | 1  |
| 3           | Ibu dapat merasakan aliran ASI yang keluar saat mulai menyusui                 | 0    | 1 | 1 | 1  |
| 4           | Ibu menyusui bayinya secara bergantian pada kedua payudara                     | 1    | 1 | 1 | 1  |
| 5           | Ibu pernah merasakan ASI yang merembes ketika puting sedang dihisap bayi       | 1    | 1 | 1 | 1  |
| 6           | ASI ibu keluar dengan deras                                                    | 0    | 0 | 0 | 1  |
| 7           | Saat menyusui bayi terlihat tenang                                             | 1    | 1 | 1 | 1  |
| 8           | Setelah menyusui bayi tertidur pulas                                           | 0    | 1 | 1 | 1  |
| 9           | Bayi tidak rewel setelah menyusui                                              | 0    | 0 | 0 | 1  |
| 10          | Frekuensi air kencing bayi sesuai dengan frekuensi pemberian ASI selama 24 jam | 0    | 0 | 0 | 1  |
| <b>Skor</b> |                                                                                | 4    | 6 | 8 | 10 |

Skor Ya=1, Tidak=0.

Total skor <5 =tidak lancar

Total skor ≥5= lancar



**STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG**

Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0297) 472433, Gombong, 54412

Website : [www.stikesmuhgombong.ac.id](http://www.stikesmuhgombong.ac.id) E-mail :

[stikesmuhgombong@yahoo.com](mailto:stikesmuhgombong@yahoo.com)

**LEMBAR OBSERVASI  
KELANCARAN ASI PENERAPAN PENGUATAN OTOT PEKTORALIS MAYOR DAN MINOR  
PADA MASASE PAYUDARA**

Nama : *Nirmala Sari*  
Umur : *28* tahun *4/2*  
Alamat : *Wonosari*

| No   | Indikator                                                                      | Hari |   |   |    |
|------|--------------------------------------------------------------------------------|------|---|---|----|
|      |                                                                                | 1    | 2 | 3 | 4  |
| 1    | Payudara ibu terasa kencang atau tegang saat puting dihisap bayi               | 1    | 1 | 1 | 1  |
| 2    | Payudara ibu terasa lembut dan kosong setiap kali selesai menyusui             | 0    | 1 | 1 | 1  |
| 3    | Ibu dapat merasakan aliran ASI yang keluar saat mulai menyusui                 | 0    | 1 | 1 | 1  |
| 4    | Ibu menyusui bayinya secara bergantian pada kedua payudara                     | 1    | 1 | 1 | 1  |
| 5    | Ibu pernah merasakan ASI yang merembes ketika puting sedang dihisap bayi       | 1    | 1 | 1 | 1  |
| 6    | ASI ibu keluar dengan deras                                                    | 0    | 0 | 1 | 1  |
| 7    | Saat menyusui bayi terlihat tenang                                             | 1    | 1 | 1 | 1  |
| 8    | Setelah menyusui bayi tertidur pulas                                           | 0    | 0 | 1 | 1  |
| 9    | Bayi tidak rewel setelah menyusui                                              | 0    | 0 | 0 | 1  |
| 10   | Frekuensi air kencing bayi sesuai dengan frekuensi pemberian ASI selama 24 jam | 0    | 0 | 0 | 1  |
| Skor |                                                                                | 4    | 6 | 8 | 10 |

Skor Ya=1, Tidak=0.

Total skor <5 =tidak lancar

Total skor ≥5= lancar

## LEMBAR KONSULTASI

### PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH PRODI DIII KEBIDANAN

#### STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG

| NO | HARI/TANGGAL          | MATERI BIMBINGAN/<br>KONSULTASI                                                                                                                                                                                  | PARAF<br>PEMBIMBING                                                                   |
|----|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Kamis,<br>8 Des 2016  | - Konsultasi tema dan<br>masalah penelitian<br>serta jurnal penelitian.<br>- Ace judul                                                                                                                           |    |
| 2. | Kamis<br>02 Feb 2017  | - konsultasi Bab I                                                                                                                                                                                               |   |
| 3. | Kamis<br>16 Feb 2017  | - konsultasi revisi<br>bab I dan Bab 2                                                                                                                                                                           |  |
| 4. | Selasa<br>21 Feb 2017 | - konsultasi Bab 1, 2<br>Bab I : who?<br>Bab II : sumber tabel 2.1,<br>Gambar anatomi payudara.<br>Bab III kerangka teori.                                                                                       |  |
| 5. | Kamis<br>22 Feb 2017  | - Bab I : tambahan jurnal<br>- Bab II : Massage, Perawatan<br>otot pectoralis, gambar anatomi<br>dan fisiologi, kerangka teori.<br>- Bab III : tambahan teori<br>asuhan kebidanan, asuhan kebidanan<br>aplikasi. |  |
|    |                       |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                       |

**LEMBAR KONSULTASI**  
**PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH PRODI DIII KEBIDANAN**  
**STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG**

| NO  | HARI/TANGGAL               | MATERI BIMBINGAN/<br>KONSULTASI                                                                       | PARAF<br>PEMBIMBING     |
|-----|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 6.  | Kamis, 1 Maret 2017        | Bab I. Data-data kebidan<br>di BPM.<br>Bab II. Teori dan tahapan/<br>penerapannya<br>terhadap teori   |                         |
|     |                            | Bab III: alat-alat yang<br>diperlukan apa<br>saja<br>- apa yang dibutuhkan<br>- lembar observasi      |                         |
| 7.  | Kamis, 8 Maret 2017        | - ACC BAB 1-3                                                                                         | Kusumadewi, S. ST, MKes |
| 8.  | Jumat<br>Pekan 9 Juni 2017 | - Konsul BAB 4 :<br>1. keluhan<br>2. Diagnosis<br>3. Yang menyebabkan partu<br>5 part 1-5<br>4. Hasil | Kusumadewi, S. ST, MKes |
| 9.  | Senin, 12 Juni 2017        | Tolong direvisi sesuai<br>dengan hasil revisi                                                         | Kusumadewi, S. ST, MKes |
| 10. | Kamis, 15 Juni 2017        | BAB 4                                                                                                 | Kusumadewi, S. ST, MKes |

# LEMBAR KONSULTASI

## PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH PRODI DIII KEBIDANAN STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG

| NO  | HARI/TANGGAL         | MATERI BIMBINGAN/<br>KONSULTASI                                                                                                               | PARAF<br>PEMBIMBING                                                                                               |
|-----|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11. | Sabtu, 17 Juni 2017  | BAB 4 dan 5<br>- Manajemen kasus<br>- Hasil penelitian                                                                                        | <br>Kusumadusti, S.T., M.Kes   |
| 12. | Senin, 19 Juni 2017  | BAB 4 dan 5<br>- Hasil Penelitian<br>- Pembahasan<br>- Distribusi persediaan<br>- Diberi NO 1, 2, dst...                                      | <br>Kusumadusti, S.T., M.Kes  |
| 13. | Selasa, 11 Juli 2017 | BAB 4 dan 5<br>- Hasil Penelitian: 4/ menyimpulkan<br>- Distribusi<br>- Pembahasan: Feon dan<br>- BAB 5: Kesimpulan<br>- Kalimat yang lengkap | <br>Kusumadusti, S.T., M.Kes |
| 14. | Sabtu, 15 Juli 2017  | BAB 4<br>Pembahasan<br>BAB 5<br>Intisari                                                                                                      | <br>Kusumadusti, S.T., M.Kes |
| 15. | Selasa, 18 Juli 2017 | BAB 4 : > Hasil penelitian<br>meliputi apa saja 2)<br>BAB 5 : > Paragraf<br>Intisari                                                          | <br>Kusumadusti, S.T., M.Kes |
| 16. | Kamis, 20 Juli 2017  | BAB 4<br>Kalimat dan sebelum<br>BAB 5<br>Intisari                                                                                             | <br>Kusumadusti, S.T., M.Kes |

