

### BAB III

#### ASUHAN KEBIDANAN NIFAS DENGAN PUTING SUSU TENGGELAM DAN LECET TERHADAP Ny. R DI RSU AZ-ZAHRA KALIREJO LAMPUNG TENGAH

**Tempat Pengkajian** : BPM Meria Holistina, S.ST, M.K  
**Tanggal Pengkajian** : 19 Februari 2020  
**Jam Pengkajian** : 19.00 WIB  
**Pengkaji** : Dia Bella Hartika Sari

#### A. KUNJUNGAN AWAL NIFAS ( 6 JAM POST PARTUM )

##### 1. Data Subyektif

##### a. Identitas/Biodata

Nama Ibu	: Ny. R	Nama Suami	: Tn. R
Umur	: 21 tahun	Umur	: 20 tahun
Suku	: Jawa	Suku	: Jawa
Pendidikan	: SMA	Pendidikan	: SMA
Pekerjaan	: IRT	Pekerjaan	: Wiraswasta
Alamat	: Bangun Rejo	Alamat	: Bangun Rejo

##### b. Keluhan Utama

Ibu mengatakan masih merasa lelah setelah proses persalinan.

##### c. Riwayat Persalinan Yang Lalu

Ibu mengatakan ini adalah persalinan pertama.

##### d. Riwayat Persalinan Sekarang

1) Ibu melahirkan pervaginam pada tanggal 09 Februari 2020 pukul 12.45 WIB, jenis kelamin perempuan dengan berat badan 3500 gram dan panjang badan 50 cm, bayi menangis spontan, bernafas normal, warna kulit kemerahan

2) Lama persalinan : 5 jam 30 menit	Jumlah Perdarahan:
(a) Kala I : 3 jam	Kala I : 20 cc
(b) Kala II : 20 menit	Kala II : 50 cc
(c) Kala III : 10 menit	Kala III : 70 cc
(d) Kala IV : 2 jam	Kala IV : 100cc

#### e. Pola Kebutuhan Dasar

- 1) Nutrisi : Setelah melahirkan ibu sudah makan 1 piring nasi porsi sedang dengan lauk dan sayur, minum segelas air putih.
- 2) Eliminasi : BAK : Ibu mengatakan sudah BAK 1 kali  
BAB : Ibu mengatakan belum BAB
- 3) Istirahat / Tidur : Ibu mengatakan kurang tidur karena bayinya sering menangis
- 4) Mobilisasi : Setelah melahirkan ibu belum banyak bergerak, hanya miringkanan kiri
- 5) Personal Hygiene : Ibu sudah dibersihkan setelah proses persalinan

## 2. Data Obyektif

### a. Pemeriksaan Umum

- 1) Keadaan Umum : Baik
- 2) Kesadaran : Compos Metis
- 3) Tekanan Darah : 100 / 70 mmHg
- 4) Nadi : 20 x/menit
- 5) Pernafasan : 80 x/menit
- 6) Suhu : 36,5 °C

### b. Pemeriksaan Fisik

- 1) Kepala : Rambut lurus, bersih, tidak ada benjolan, tidak rontok.
- 2) Muka : Bersih, tidak oedema.
- 3) Mata : Simetris, konjungtiva merah muda, sklera tidak Ikterik.

- 4) Leher : Simetris, tidak ada pembengkakan kelenjar tiroid, Tidak ada pembesaran kelenjar getah bening.
- 5) Payudara : Bentuk payudara simetris kanan dan kiri, tidak terdapat massa/benjolan, puting susu tenggelam, colostrum keluar sedikit.
- 6) Abdomen : TFU sepusat , linea nigra dan striae tidak ada, kontraksi uterus baik, kandung kemih kosong, diastase rektik normal.
- 7) Ekstremitas
- Atas : Bentuk simetris, keadaan bersih, tidak oedema dan Dapat berfungsi dengan baik.
- Bawah : Bentuk simetris, varises dan oedema tidak ada, Reflek patella (+) , tidak ada nyeri tekan, tidak ada tanda human.
- 8) Genetalia : Tidak ada luka bekas jahitan, tidak oedema, Pengeluaran pervaginam lokhea rubra, pada anus tidak terdapat hemoroid.

### 3. Assesment

#### a. Diagnosa

Ny. R dengan post partum 6 jam, spontan pervaginam.

#### b. Masalah

Ibu mengatakan masih terasa lelah setelah melahirkan

### 4. Planing

- a. Menjelaskan pada ibu tentang kondisi ibu
- b. Menjelaskan pada ibu fungsi mobilisasi
- c. Mengajarkan ibu cara mobilisasi dini.
- d. Mengajarkan ibu cara perawatan payudara
- e. Mengajarkan ibu cara menyusui yang benar
- f. Mengajarkan ibu untuk melakukan *Bounding Attachment* dengan bayi
- g. Menjelaskan pada ibu tentang pentingnya ASI eksklusif
- h. Mengajarkan ibu cara perawatan tali pusat bayi

- i. Memberitahu ibu untuk menjaga kehangatan bayi
- j. Menganjurkan ibu untuk makan-makanan bergizi
- k. Menjelaskan pada ibu tentang pentingnya menjaga kebersihan genitalia.
- l. Menjelaskan manfaat senam nifas
- m. Mengajarkan ibu senam nifas
- n. Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup
- o. Menjelaskan tanda-tanda bahaya masa nifas

### LEMBAR IMPLEMENTASI

Tanggal/ Waktu	KEGIATAN	PARAF
19/02/2020 19.00WIB	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan kondisi ibu dan bayinya saat ini dalam keadaan baik. Hasil pemeriksaan ibu TD = 100/70 mmHg, RR = 20 x/menit , Nadi = 80 x/menit, Suhu = 36,5 °C. <i>Ibu mengerti tentang kondisinya.</i></li> <li>2. Menjelaskan pada ibu fungsi mobilisasi yaitu membantu memperlancar pengeluaran lochea, memperlancar peredaran darah, mempercepat organ-organ tubuh bekerja seperti semula. <i>Ibu mengerti penjelasan yang diberikan.</i></li> <li>3. Mengajarkan ibu cara mobilisasi dini dengan anjurkan ibu miring kanan dan kiri secara perlahan, kemudian duduk dengan badan setengah duduk (disanggah bantal), lalu berdiri dan berjalan perlahan-lahan. <i>Ibu mengerti dan bersedia melakukannya</i></li> <li>4. Mengajarkan ibu cara perawatan payudara yaitu</li> </ol>	

	<p>dengan</p> <ol style="list-style-type: none"><li>a. Cuci tangan sebelum melakukan perawatan payudara</li><li>b. Kompres puting susu menggunakan kasa yang diberi baby oil selama 2-5 menit</li><li>c. Bersihkan puting susu dari kotoran secara perlahan-lahan</li><li>d. Kemudian oleskan baby oil pada kedua telapak tangan</li><li>e. Tempelkan kedua telapak tangan di antara kedua payudara, lakukan pengurutan dimulai kearah atas, lalu telapak tangan kiri kearah sisi kiri dan telapak tangan kanan kearah sisi kanan, lakukan terus pengurutan keatas, kesamping, dan ke bawah, ulangi masing-masing sebanyak 20-30 gerakan untuk tiap payudara</li><li>f. Jika puting susu tenggelam gunakan botol suntik tanpa jarum dengan ukuran 10 ml untuk menarik keluar puting Anda.<ol style="list-style-type: none"><li>1) Gunakan gunting yang bersih dan tajam untuk memotong ujung botol suntik yang bertuliskan "0 ml". (Paling ujung.)</li><li>2) Angkat pendorongnya, copot bagian ujungnya, lalu tekan lagi pendorongnya ke bawah.</li><li>3) Posisikan ujung botol suntik yang sudah dipotong tepat di atas puting dan tarik pendorongnya sehingga puting akan ikut tertarik. Hentikan jika merasa sakit</li></ol></li></ol>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>4) Sebelum melepaskan botol suntik dari puting, tekan dulu pendorongnya ke dalam sehingga tidak lagi dalam posisi menarik.</p> <p>g. Jika puting susu datar atau tenggelam lakukan tahap berikut :</p> <p>1) Letakkan kedua ibu jari sebelah kiri dan kanan puting susu, kemudian tekan dan hentakkan kearah luar menjauhi puting susu secara perlahan</p> <p>2) Letakkan kedua ibu jari diatas dan dibawah puting susu, lalu tekan serta hentakkan kearah luar menjauhi puting susu secara perlahan</p> <p>h. Sangga payudara dengan tangan kanan kemudian tangan kiri dengan 4 jari dirapatkan dengan menggunakan jari klingking menekan dengan kuat kedepan menuju areola pada payudara kanan dan kiri</p> <p>i. Sangga payudara kanan dengan tangan kanan kemudian tangan kiri menggenggam dengan menggunakan buku-buku jari menekan dengan kuat menuju areola, lakukan 30 kali masing-masing pada payudara kanan dan kiri.</p> <p>j. Kompres payudara kanan dan kiri dengan kompres air hangat dan air dingin secara bergantian sebanyak 5 kali diakhiri dengan kompres air hangat ( kompres air hangat selama 2 menit dan kompres air dingin selama 1 menit )</p> <p>k. Keringkan payudara dengan handuk yang</p>	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>bersih dan kering</p> <p><i>Ibu mengerti dengan penjelasan yang diberikan dan bersedia melakukan perawatan payudara</i></p> <p>5. Mengajarkan ibu cara menyusui yang benar yaitu dengan cuci tangan yang bersih dengan sabun, perah sedikit ASI dan oleskan disekitar puting, dan duduk dengan santai. Kemudian bayi diletakkan menghadap ke ibu dengan posisi sanggah seluruh tubuh bayi, hadapkan bayi ke dada ibu, sehingga hidung bayi berhadapan dengan puting susu, dekatkan badan bayi ke badan ibu, menyentuh bibir bayi ke puting susunya dan menunggu sampai mulut bayi terbuka lebar. Segera dekatkan bayi ke payudara sedemikian rupa sehingga bibir bawah bayi terletak di bawah puting susu. Cara melekatkan mulut bayi dengan benar yaitu dagu menempel pada payudara ibu, mulut bayi terbuka lebar menutupi areola mammae dan bibir bawah membuka lebar. Mengajarkan ibu menyusui bayinya sesering mungkin tanpa di jadwal.</p> <p><i>Ibu sudah mengetahui cara menyusui yang benar</i></p> <p>6. Mengajarkan ibu untuk melakukan <i>Bounding Attachment</i> dengan bayi tujuannya untuk pendekatan hubungan antara ibu dan bayi, pemberian kasih sayang dan mencurahkan perhatian yang saling tarik</p>	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>menarik.</p> <p><i>Ibu bersedia melakukan Bounding Attachment sesuai yang dianjurkan</i></p> <p>7. Menjelaskan pada ibu tentang pentingnya ASI eksklusif yaitu dengan memberi ASI selama 6 bulan tanpa diberi makanan pendamping ASI.</p> <p><i>Ibu mengerti dengan penjelasan yang diberikan dan akan menyusui bayinya selama 6 bulan</i></p> <p>8. Menganjurkan ibu cara perawatan tali pusat bayi agar tetap kering dan bersih dengan selalu mengganti kassa dengan menggunakan kassa steril dan tidak membubuhi apapun pada sekitar tali pusat. Untuk mencegah terjadinya infeksi pada tali pusat</p> <p><i>Ibu mengerti dengan penjelasan yang diberikan dan bersedia melakukan perawatan tali pusat</i></p> <p>9. Memberitahu ibu untuk menjaga kehangatan bayi dengan selalu memakaikan selimut dan topi pada bayi untuk mencegah hipotermia.</p> <p><i>Ibu telah mengerti untuk menjaga kehangatan bayi</i></p> <p>10. Menganjurkan ibu untuk makan-makanan bergizi yaitu seperti nasi, sayur-sayuran, daging, telur, tahu, tempe, susu, dan buah-buahan.</p> <p><i>Ibu mengerti dan bersedia memenuhi nutrisi</i></p>	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p><i>nya</i></p> <p>11. Menjelaskan pada ibu tentang pentingnya menjaga kebersihan genetalia yaitu dengan membersihkan alat genetalia setelah BAK dan BAB, membersihkan vagina dengan air bersih dengan membasuh vagina satu arah dari depan ke belakang, mengeringkan genetalia dengan handuk bersih, mengganti celana dalam bila sudah lembab dan menganjurkan ibu untuk tidak menahan BAK dan BAB.</p> <p><i>Ibu mengerti dengan penjelasan yang diberikan dan ibu bersedia menjaga kebersihan genetalia</i></p> <p>12. Menjelaskan manfaat senam nifas yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot panggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal.</li> <li>2) Membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longer karena saat kehamilan.</li> <li>3) Menghasilkan manfaat psikologis menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan.</li> </ol> <p><i>Ibu mengerti dengan penjelasan yang diberikan</i></p> <p>13. Mengajarkan ibu senam nifas dengan langkah-langkah sebagai berikut :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Hari pertama : sikap tubuh terlentang dan rileks, kemudian lakukan pernafasan perut</li> </ol>	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>diawali dengan mengambil nafas melalui hidung dan tahan 3 detik kemudian buang melalui mulut, lakukan 5-10 kali. Latihan pernafasan ini untuk memperlancar peredaran darah dan pernafasan. Seluruh organ-organ tubuh akan teroksigenasi dengan baik sehingga membantu proses pemulihan tubuh.</p> <p>2) Hari kedua : sikap tubuh terlentang, kedua tangan dibuka lebar hingga sejajar dengan bahu kemudian pertemukan kedua tangan tersebut tepat di atas muka, lakukan 5-10 kali. Untuk memulihkan dan menguatkan kembali otot-otot lengan.</p> <p>3) Hari ketiga : sikap tubuh terlentang, kedua kaki ditekuk sehingga kedua telapak kaki bertemu, kemudian angkat pantat ibu dan tahan sehingga hitungan ketiga pantat dapat turun seperti posisi semula, lakukan 5-10 kali. Untuk menguatkan kembali otot-otot dasar panggul yang sebelumnya otot-otot ini bekerja dengan keras selama kehamilan dan persalinan.</p> <p>4) Hari keempat : tidur terlentang dengan kaki ditekuk <math>\pm 45^\circ</math>, kemudian salah satu tangan memegang perut setelah itu angkat tubuh ibu <math>\pm 45^\circ</math> dan tahan hingga hitungan ketiga. Untuk memulihkan dan menguatkan kembali otot-otot punggung.</p> <p>5) Hari kelima : tidur terlentang, salah satu kaki ditekuk <math>\pm 45^\circ</math>, kemudian angkat tubuh</p>	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>dan tangan yang berseberangan dengan kaki yang ditebuk usahakan tangan menyentuh lutut, gerakan ini dilakukan secara bergantian hingga 5 kali.</p> <p><i>Ibu sudah mengerti dengan penjelasan yang diberikan dan akan melakukan senam nifas</i></p> <p>14. Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup dengan tidur siang 1-2 jam dan tidur malam 6-7 jam.</p> <p><i>Ibu mengerti dengan penjelasan yang diberikan</i></p> <p>15. Menjelaskan pada ibu tanda-tanda bahaya masa nifas yaitu pengeluaran lochea berbau, demam, nyeri perut berat, kelelahan atau sesak, bengkak pada tangan, wajah dan tungkai, sakit kepala hebat, pandangan kabur, nyeri pada payudara. Apabila ditemukan tanda bahaya segera ke petugas kesehatan.</p> <p><i>Ibu mengerti dengan tanda-tanda bahaya masa nifas</i></p>	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## B. KUNJUNGAN NIFAS ( 2 HARI POST PARTUM )

Pada tanggal 20 Februari 2020, pukul 08.00 WIB

### 1. Data Subjektif

- a. Ibu mengatakan bayinya kesulitan untuk menyusui dan ibu merasa cemas dengan keadaannya.
- b. Ibu mengatakan putting susu tenggelam dan terasa nyeri saat menyusui bayinya

### 2. Data Objektif

- a. Keadaan umum : baik
- b. Kesadaran : composmentis

- c. Tekanan Darah : 110/ 70 mmHg
- d. Pernapasan : 21x/ menit
- e. Nadi : 82x/ menit
- f. Suhu : 36,8<sup>0</sup>C

### 3. Pemeriksaan Fisik

- a. Payudara : Bentuk payudara simetris kanan dan kiri, tidak Terdapat massa/benjolan, nyeri payudara saat di palpasi , puting susu tenggelam dan lecet, colostrum keluar sedikit.
- b. Abdomen : TFU 2 jari dibawah pusat , linea nigra tidak ada, kontraksi uterus baik, kandung kemih kosong, diastase rektik normal.
- c. Ekstremitas
  - Atas : Bentuk simetris, keadaan bersih, tidak oedema dan Dapat berfungsi dengan baik.
  - Bawah : Bentuk simetris, varises dan oedema tidak ada, Reflek patella (+) , tidak ada nyeri tekan, tidak ada tanda human.
- d. Genetalia : Tidak ada luka bekas jahitan, tidak oedema, Pengeluaran pervaginam lokhea rubra, pada anus tidak terdapat hemoroid.

### 4. Assesment

- a. Diagnosa  
Ny. R P1A0 nifas 2 hari
- b. Masalah  
Ibu mengatakan nyeri pada payudara, puting susu tenggelam dan lecet

### 5. Planing

- a. Menjelaskan pada ibu tentang kondisi ibu
- b. Memeriksa apakah ada tanda-tanda demam,infeksi,atau perdarahan abnormal

- c. Menjelaskan kembali pada ibu cara menyusui bayi dengan benar
- d. Menganjurkan ibu untuk menyusui bayinya
- e. Memberitahu ibu untuk menjaga kehangatan bayi
- f. Menganjurkan ibu untuk makan-makanan bergizi
- g. Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup

### LEMBAR IMPLEMENTASI

Tanggal/ Waktu	KEGIATAN	PARAF
20/02/2020 08.00 WIB	<p>1. Menjelaskan kondisi ibu hasil pemeriksaan tanda-tanda vital TD = 110/70 mmHg, RR = 21 x/menit, Nadi = 82x/menit, Suhu = 36,8 °C dan menjelaskan pada ibu bahwa puting susu ibu tenggelam dan lecet.</p> <p style="text-align: center;"><i>Ibu mengerti tentang kondisinya saat ini</i></p> <p>2. Memeriksa apakah ada tanda-tanda demam, infeksi, atau perdarahan abnormal.</p> <p style="text-align: center;"><i>Ibu mengatakan nyeri pada payudara dan tidak ada tanda-tanda demam atau perdarahan abnormal</i></p> <p>3. Menjelaskan kembali pada ibu cara menyusui yang benar yaitu dengan cuci tangan yang bersih dengan sabun, perah sedikit ASI dan oleskan disekitar puting, dan duduk dengan santai. Kemudian bayi diletakkan menghadap ke ibu dengan posisi sanggah seluruh tubuh bayi, hadapkan bayi ke dada ibu, sehingga hidung bayi berhadapan dengan puting susu, dekatkan badan bayi ke badan ibu, menyentuh</p>	

	<p>bibir bayi ke putting susunya dan menunggu sampai mulut bayi terbuka lebar. Segera dekatkan bayi ke payudara sedemikian rupa sehingga bibir bawah bayi terletak di bawah putting susu. Cara melekatkan mulut bayi dengan benar yaitu dagu menempel pada payudara ibu, mulut bayi terbuka lebar menutupi areola mammae dan bibir bawah membuka lebar. Mengajarkan ibu menyusui bayinya sesering mungkin tanpa di jadwal.</p> <p><i>Ibu sudah mengetahui cara menyusui yang benar</i></p> <p>4. Mengajarkan ibu untuk menyusui bayinya secara <i>on demand</i> di kedua payudaranya secara bergantian.</p> <p><i>Ibu mengerti dan akan melakukan sesuai yang di anjurkan</i></p> <p>5. Memberitahu ibu untuk menjaga kehangatan bayi dengan selalu memakaikan selimut dan topi pada bayi untuk mencegah hipotermia.</p> <p><i>Ibu telah mengerti untuk menjaga kehangatan bayi</i></p> <p>6. Mengajarkan ibu untuk makan-makanan bergizi yaitu seperti nasi, sayur-sayuran, daging, telur, tahu, tempe, susu, dan buah-buahan gunanya untuk memperlancar ASI ibu</p> <p><i>Ibu mengerti dan bersedia memenuhi nutrisinya</i></p>	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>7. Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup dengan tidur siang 1-2 jam dan tidur malam 6-7 jam, serta meminta keluarga untuk member dukungan kepada ibu setelah melahirkan agar ibu tidak mengalami depresi dan bergantian menjaga bayi selama ibu istirahat.</p> <p><i>Ibu mengerti dengan penjelasan yang diberikan dan bersedia untuk istirahat yang cukup, serta suami dan keluarga bersedia memberi dukungan pada ibu dan menjaga bayi saat ibu istirahat.</i></p>	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

### C. KUNJUNGAN NIFAS ( 3 HARI POST PARTUM )

Pada tanggal 21 Februari 2020, pukul 08.00 WIB

#### 1. Data Subjektif (S)

- a. Ibu mengatakan putting susu tenggelam, lecet dan ASI keluar sedikit
- b. Ibu mengatakan sudah melakukan perawatan payudara

#### 2. Data Objektif (O)

- a. Keadaan umum : baik
- b. Kesadaran : composmentis
- c. Tekanan Darah : 120/ 80 mmHg
- d. Pernapasan : 20x/ menit
- e. Nadi : 80x/ menit
- f. Suhu : 36,2<sup>0</sup>C

#### 3. Pemeriksaan Fisik

- a. Payudara : Bentuk payudara simetris kanan dan kiri, tidak Terdapat massa/benjolan, nyeri payudara, putting susu tenggelam dan lecet, colostrum kluar sedikit.
- b. Abdomen : TFU 2 jari dibawah pusat , linea nigra tidak ada, kontraksi uterus baik, kandung kemih kosong,

diastase rektik tidak ada.

c. Ekstremitas

Atas : Bentuk simetris, keadaan bersih, tidak oedema dan Dapat berfungsi dengan baik.

Bawah : Bentuk simetris, varises dan oedema tidak ada, Reflek patella (+) , tidak ada nyeri tekan, tidak ada tanda human.

d. Genetalia

: Tidak ada luka bekas jahitan, tidak oedema, Pengeluaran pervaginam lokhea sanguilenta , pada anus tidak terdapat hemoroid.

#### 4. Assesment

a. Diagnosa

Ny. R P1A0 nifas 3 hari

b. Masalah

Ibu mengatakan putting susu tenggelam dan lecet serta kesulitan dalam menyusui bayinya

#### 5. Planing

- a. Menjelaskan pada ibu tentang kondisi ibu
- b. Memeriksa apakah ada tanda-tanda demam,infeksi,atau perdarahan abnormal
- c. Menganjurkan ibu untuk tetap melakukan perawatan payudara
- d. Mengevaluasi kembali cara ibu menyusui bayi nya dengan benar
- e. Menanyakan apakah ibu menyusui bayinya secara *on demand*
- f. Mengevaluasi perawatan tali pusat bayi
- g. Memberitahu ibu untuk menjaga kehangatan bayi
- h. Menjelaskan kembali langkah-langkah senam nifas
- i. Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup
- j. Menganjurkan ibu untuk makan-makanan bergizi
- k. Menjelaskan tanda-tanda bahaya masa nifas
- l. Mempersiapkan kepulangan ibu

## LEMBAR IMPLEMENTASI

Tanggal/ Waktu	KEGIATAN	PARAF
21/02/2020 08.00 WIB	<p>a. Menjelaskan kondisi ibu hasil pemeriksaan tanda-tanda vital TD = 120/80 mmHg, RR = 20 x/menit, Nadi = 80x/menit, Suhu = 36,2 °C dan menjelaskan pada ibu bahwa puting susu ibu tenggelam dan lecet.</p> <p><i>Ibu mengerti tentang kondisinya saat ini</i></p> <p>b. Memeriksa apakah ada tanda-tanda demam, infeksi, atau perdarahan abnormal.</p> <p><i>Ibu mengatakan nyeri pada payudara dan tidak ada tanda-tanda demam atau perdarahan abnormal</i></p> <p>c. Menganjurkan ibu untuk tetap melakukan perawatan payudara dengan melihat cara ibu saat melakukan perawatan payudara. Terlebih dulu ibu mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir kemudian membersihkan puting susu menggunakan kapas yang diberi baby oil, lalu ibu melakukan mengurutkan pada payudara dan menggunakan spuit yang sudah di potong untuk menarik puting susu agar segera menonjol / menggunakan pompa pemeras susu, setelah itu ibu mengompres kedua payudara dengan air hangat dan dingin diakhiri air hangat. Meminta ibu untuk tetap melakukan perawatan payudara selama dirumah sampai puting susu dapat menonjol</p>	

	<p>serta meminta bantuan kepada pihak keluarga untuk mendampingi ibu</p> <p><i>Ibu mengatakan ia bersedia melakukan perawatan payudara saat dirumah dan pihak keluarga akan mendampingi ibu</i></p> <p>d. Mengevaluasi kembali cara ibu menyusui bayinya dengan benar dengan meminta ibu untuk menyusui bayinya.</p> <p><i>Ibu sudah menyusui bayinya dengan posisi yang benar saat menyusui ibu didampingi oleh keluarga.</i></p> <p>e. Menanyakan apakah ibu menyusui bayinya secara <i>on demand</i></p> <p><i>Ibu mengatakan ia sudah menyusui bayinya sesering mungkin tanpa terjadwal</i></p> <p>f. Mengevaluasi perawatan tali pusat bayi menanyakan pada ibu apakah ada infeksi pada tali pusat bayi</p> <p><i>Ibu mengatakan tidak ada infeksi pada tali pusat</i></p> <p>g. Memberitahu ibu untuk menjaga kehangatan bayi dengan selalu memakaikan selimut dan topi pada bayi untuk mencegah hipotermia.</p> <p><i>Ibu telah mengerti untuk menjaga kehangatan bayi</i></p>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>h. Menjelaskan kembali langkah-langkah senam nifas yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Hari pertama : sikap tubuh terlentang dan rileks, kemudian lakukan pernafasan perut diawali dengan mengambil nafas melalui hidung dan tahan 3 detik kemudian buang melalui mulut, lakukan 5-10 kali. Latihan pernafasan ini untuk memperlancar peredaran darah dan pernafasan. Seluruh organ-organ tubuh akan teroksigenasi dengan baik sehingga membantu proses pemulihan tubuh.</li><li>2) Hari kedua : sikap tubuh terlentang, kedua tangan dibuka lebar hingga sejajar dengan bahu kemudian pertemukan kedua tangan tersebut tepat di atas muka, lakukan 5-10 kali. Untuk memulihkan dan menguatkan kembali otot-otot lengan.</li><li>3) Hari ketiga : sikap tubuh terlentang, kedua kaki ditekuk sehingga kedua telapak kaki bertemu, kemudian angkat pantat ibu dan tahan sehingga hitungan ketiga pantat dapat turun seperti posisi semula, lakukan 5-10 kali. Untuk menguatkan kembali otot-otot dasar panggul yang sebelumnya otot-otot ini bekerja dengan keras selama kehamilan dan persalinan.</li><li>4) Hari keempat : tidur terlentang dengan kaki ditekuk <math>\pm 45^\circ</math>, kemudian salah satu tangan memegang perut setelah itu angkat tubuh ibu <math>\pm 45^\circ</math> dan tahan hingga hitungan ketiga. Untuk memulihkan dan menguatkan</li></ol>	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>kembali otot-otot punggung.</p> <p>5) Hari kelima : tidur terlentang, salah satu kaki ditekuk <math>\pm 45^\circ</math>, kemudian angkat tubuh dan tangan yang berseberangan dengan kaki yang ditekuk usahakan tangan menyentuh lutut, gerakan ini dilakukan secara bergantian hingga 5 kali.</p> <p><i>Ibu sudah mengerti dengan penjelasan yang diberikan dan akan melakukan senam nifas</i></p> <p>i. Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup dengan tidur siang 1-2 jam, tidur malam 6-7 jam</p> <p><i>Ibu mengerti dengan penjelasan yang diberikan</i></p> <p>j. Menganjurkan ibu untuk makan-makanan bergizi yaitu seperti nasi, sayur-sayuran, daging, telur, tahu, tempe, susu, dan buah-buahan gunanya untuk memperlancar ASI ibu</p> <p><i>Ibu mengerti dan bersedia memenuhi nutrisinya</i></p> <p>k. Menjelaskan tanda-tanda bahaya masa nifas yaitu pengeluaran lochea berbau, demam, nyeri perut berat, kelelahan atau sesak, bengkak pada tangan, wajah dan tungkai, sakit kepala hebat, pandangan kabur, nyeri pada payudara. Apabila ditemukan tanda bahaya segera ke petugas kesehatan.</p> <p><i>Ibu mengerti dengan tanda-tanda bahaya masa nifas</i></p>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>1. Mempersiapkan kepulauan ibu dan menganjurkan ibu untuk melakukan kunjungan atau saat ada keluhan segera menghubungi bidan setempat.</p> <p><i>Ibu mengerti dengan penjelasan yang diberikan</i></p>	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

#### D. KUNJUNGAN NIFAS ( 2 MINGGU POST PARTUM )

Pada tanggal 01 Maret 2020, pukul 17.00 WIB

##### 1. Data Subjektif (S)

Ibu mengatakan putting susu sudah mulai menonjol dan sudah tidak lecet

##### 2. Data Objektif (O)

- a. Keadaan umum : baik
- b. Kesadaran : composmentis
- c. Tekanan Darah : 120/ 80 mmHg
- d. Pernapasan : 21x/ menit
- e. Nadi : 82x/ menit
- f. Suhu : 35,4<sup>0</sup>C

##### 3. Pemeriksaan Fisik

- a. Payudara : Bentuk payudara simetris kanan dan kiri, tidak Terdapat massa/benjolan, putting susu menonjol, ASI lancar.
- b. Abdomen : TFU tidak teraba di atas simfisis, linea nigra tidak ada, kontraksi uterus baik, kandung kemih kosong.
- c. Ekstremitas
  - Atas : Bentuk simetris, keadaan bersih, tidak oedema dan Dapat berfungsi dengan baik.

- Bawah : Bentuk simetris, varises dan oedema tidak ada,  
Reflek patella (+) , tidak ada nyeri tekan.
- d. Genetalia : Tidak ada luka bekas jahitan, tidak oedema,  
Pengeluaran pervaginam lokhea serosa, pada anus  
tidak terdapat hemoroid.

#### **4. Assesment**

Diagnosa : Ny. R P1A0 nifas 2 minggu

#### **5. Planing**

- a. Menjelaskan pada ibu tentang kondisi ibu
- b. Mengevaluasi tanda-tanda infeksi, demam , atau perdarahan abnormal
- c. Mengevaluasi putting susu ibu dan nyeri payudara
- d. Mengevaluasi cara ibu menyusui bayinya
- e. Menganjurkan ibu untuk menyusui bayinya
- f. Memberitahu ibu untuk menjaga kehangatan bayi
- g. Mengobservasi pemenuhan kebutuhan nutrisi ibu
- h. Mengevaluasi pengetahuan ibu tentang tanda-tanda bahaya masa nifas
- i. Memberikan konseling pada ibu mengenai pemilihan alat kontrasepsi

### LEMBAR IMPLEMENTASI

NO	KEGIATAN	PARAF
01/03/2020 09.00 WIB	<ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="523 360 1198 786">               1. Menjelaskan kondisi ibu hasil pemeriksaan tanda-tanda vital TD = 120/80 mmHg, RR = 21 x/menit, Nadi = 82x/menit, Suhu = 35,4 °C, TFU tidak teraba dan pengeluaran pervaginam lochea serosa kurang lebih 2 cc, ibu dalam keadaan baik.   <i>Ibu mengetahui kondisinya saat ini</i> </li> <li data-bbox="523 786 1198 1055">               2. Mengevaluasi tanda-tanda infeksi, demam , atau perdarahan abnormal   <i>Tidak ada tanda-tanda infeksi, demam, atau perdarahan abnormal</i> </li> <li data-bbox="523 1055 1198 1525">               3. Mengevaluasi apakah rasa nyeri payudara, puting susu tenggelam dan lecet masih ada, serta menanyakan pengeluaran ASI.   <i>Ibu mengatakan puting susu nya sudah menonjol dan sudah tidak lecet setelah dianjurkan untuk melakukan perawatan payudara dan pengeluaran ASI lancar, bayi sudah mulai kuat menyusui</i> </li> <li data-bbox="523 1525 1198 1957">               4. Mengevaluasi cara ibu menyusui bayinya apakah sesuai seperti yang diajarkan dan menanyakan saat menyusui ada tanda-tanda penyulit atau tidak   <i>Ibu mengatakan sudah menyusui bayinya sesuai yang di ajarkan dan tidak ada penyulit</i> </li> </ol>	

	<p>5. Menganjurkan ibu untuk menyusui bayinya secara <i>on demand</i> di kedua payudaranya secara bergantian. <i>Ibu mengerti dan akan melakukan sesuai yang di anjurkan</i></p> <p>6. Memberitahu ibu untuk menjaga kehangatan bayi dengan selalu memakaikan selimut dan topi pada bayi untuk mencegah hipotermia. <i>Ibu mengerti untuk menjaga kehangatan bayi</i></p> <p>7. Mengobservasi pemenuhan kebutuhan nutrisi ibu terpenuhi dengan baik , menanyakan konsumsi makanan ibu sehari-hari serta produksi ASI ibu. <i>Ibu mengatakan sudah mengkonsumsi makanan gizi seimbang dan beraneka ragam seperti nasi, ikan, tempe, sayur, dan buah</i></p> <p>8. Mengevaluasi pengetahuan ibu tentang tanda-tanda bahaya masa nifas seperti perdarahan, demam, tidak nafsu makan, lochea berbau busuk, sakit kepala yang berlebihan. <i>Ibu mengerti tentang tanda-tanda bahaya masa nifas</i></p> <p>9. Memberikan konseling pada ibu mengenai pemilihan alat kontrasepsi yang cocok untuk ibu menyusui dengan menjelaskan macam-macam alat kontrasepsi yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pil KB keuntungan pil KB :       <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Tidak mengganggu hubungan seksual</li> <li>b) Siklus haid menjadi teratur, banyaknya</li> </ol> </li> </ol>	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>darah haid berkurang (mencegah anemia), tidak terjadi nyeri haid.</p> <p>c) Dapat digunakan jangka panjang selama masih ingin menggunakannya untuk mencegah kehamilan</p> <p>d) Dapat digunakan sejak usia remaja hingga menopause</p> <p>e) Mudah dihentikan setiap saat</p> <p>Efek samping Pil KB :</p> <p>a) Gangguan siklus haid</p> <p>b) Tekanan darah tinggi</p> <p>c) Kenaikan berat badan</p> <p>d) Jerawat</p> <p>e) Bercak bercak coklat pada wajah</p> <p>2) KB suntik 3 bulan keuntungan yaitu :</p> <p>a) Sangat efektif dengan kegagalan kurang dari 1%</p> <p>b) Tidak mempengaruhi produksi ASI</p> <p>c) Sedikit efek samping</p> <p>d) Dapat digunakan oleh perempuan usia &gt; 35 tahun sampai perimenopause</p> <p>e) Menurunkan kejadian penyakit jinak payudara</p> <p>Efek samping KB suntik 3 bulan</p> <p>a) mengalami gangguan haid</p> <p>b) penambahan berat badan</p> <p>c) mual</p> <p>d) berkunang-kunang</p> <p>3) KB suntik 1 bulan keuntungan yaitu :</p> <p>a) Mudah digunakan</p> <p>b) Dapat digunakan oleh perempuan usia &gt; 35 tahun sampai perimenopause</p> <p>c) Menurunkan kejadian penyakit jinak payudara</p>	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>Efek samping KB suntik 1 bulan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) penambahan berat badan</li> <li>b) Siklus menstruasi yang tidak beraturan</li> <li>c) Sakit kepala</li> </ol> <p>4) Kondom keuntungan yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Mencegah kehamilan</li> <li>b) Memberi perlindungan terhadap penyakit- penyakit akibat hubungan seks</li> <li>c) Dapat diandalkan</li> <li>d) Relative murah</li> <li>e) Sederhana, ringan, disposable</li> </ol> <p>Kerugian kondom yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Angka kegagalan relative tinggi</li> <li>b) Perlu dipakai secara konsisten, hati-hati dan terus menerus pada setiap sanggama</li> </ol> <p>5) IUD keuntungan yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Ekspulsi lebih jarang, baik pada insersi interval, post partum maupun post abortus</li> <li>b) Kehilangan darah haid lebih sedikit</li> <li>c) Ukuran tabung inserter lebih kecil</li> </ol> <p>Kerugian IUD yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Harus dig anti setelah pemakaian 18 bulan</li> <li>b) Lebih mahal</li> </ol> <p>6) Implant keuntungan yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Bebas dari pengaruh estrogen</li> <li>b) Kesuburan dapat kembali normal setelah implan dicabut.</li> <li>c) Tidak perlu meminum pil setiap hari atau rutin melakukan penyuntikan setiap bulannya sehingga tidak ada risiko lupa.</li> <li>d) Tidak mengganggu produksi ASI.</li> <li>e) Tidak mengganggu hubungan seksual</li> </ol>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>Kerugian implant yaitu :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Kemungkinan perubahan berat badan, perubahan hormon akan sedikit mempengaruhi nafsu makan anda.</li><li>b) Nyeri kepala.</li><li>c) Perubahan mood.</li><li>d) Nyeri pada payudara.</li><li>e) Mual dan nyeri perut.</li><li>f) Ibu tidak bisa menghentikan sendiri penggunaannya karena harus ke layanan kesehatan untuk melepas KB Implan.</li></ul> <p><i>Ibu mengatakan ingin menggunakan kontrasepsi kb suntik 3 bulan.</i></p>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--