

BAB III
TINJAUAN KASUS

A. Pengkajian

Tanggal pengkajian : 29 Januari 2021
Jam pengkajian : 06.00 WIB
Pengkaji : Haifa Rizqi Nada
Tempat pengkajian : TPMB Tarwiyah, S.ST

1. Data Subyektif

a. Identitas/Biodata

Nama Istri	: Ny. N	Nama Suami	: Tn. S
Umur	: 32 tahun	Umur	: 39 tahun
Agama	: Islam	Agama	: Islam
Suku	: Jawa	Suku	: Jawa
Pendidikan	: SMP	Pendidikan	: SMA
Pekerjaan	: IRT	Pekerjaan	: Wiraswasta
Alamat	: Candra Jaya	Alamat	: Candra Jaya

b. Keluhan Utama

Ibu mengatakan nyeri pada luka perineum.

c. Riwayat persalinan

Waktu Persalinan : 29 Januari 2021
Pukul : 00.05 WIB
Jenis Persalinan : Spontan pervaginam
Jenis Kelamin : Laki-laki

BB : 3600 gram

PB : 50 cm

Lama persalinan

Jumlah Perdarahan

Kala I : 2 jam

Kala I : 0 cc

Kala II : 35 menit

Kala II : 50 cc

Kala III : 5 menit

Kala III : 150 cc

Kala IV : 2 jam

Kala IV : 50 cc

d. Riwayat ANC

TM I : 3x ANC

Keluhan : mual tanpa disertai muntah

TM 2 : 3x ANC

Keluhan : tidak ada keluhan

TM 3 : 3x ANC

Keluhan : sering BAK

e. Kebutuhan dasar masa nifas

Nutrisi : Ibu mengatakan makan 3x sehari dengan 1 piring nasi dengan sayur, lauk dan minum 6-8 gelas/hari

Eliminasi : Ibu mengatakan sudah BAK 1x namun belum BAB

Mobilisasi : Ibu mengatakan sudah dapat miring kanan, kiri, dan duduk.

Personal Hygiene : Ibu mengatakan mandi 2x sehari,

f. Riwayat kesehatan

Ibu mengatakan tidak ada riwayat penyakit serius dan belum pernah operasi

g. Riwayat psikologi

Ibu mengatakan bahagia atas kelahiran anak pertamanya

h. Riwayat Hubungan Ibu dan Bayi Baru Lahir

Ibu mengatakan bayinya sudah melakukan IMD dan dirawat dalam 1 ruangan dengan bayinya, dan bayinya sudah menyusu 3 kali.

2. Data Obyektif

a. Pemeriksaan Umum

1) Keadaan Umum Ibu : Baik

2) Tanda-tanda vital

TD : 120/70 mmHg

Nadi : 82 x/menit

RR : 20 x/menit

Suhu : 36,5 °C

b. Pemeriksaan Fisik

Kepala dan wajah : Simetris, tidak ada benjolan.

Leher : Tidak ada pembesaran kelenjar limfe dan tidak ada pembesaran kelenjar tyroid.

Payudara : Simetris, tidak terdapat benjolan, puting susu menonjol, colostrum sudah keluar dan bayi sudah mendapatkan ASI

- Abdomen : Kontraksi uterus baik, TFU 2 jari dibawah pusat, kandung kemih kosong.
- Genital : Terdapat laserasi pada perineum dan sudah dilakukan heating dengan 3 jahitan pada kulit perineum, tidak ada oedema, pengeluaran lochea rubra ± 50 cc dengan bau yang khas (amis).
- Ekstremitas : Tidak terdapat oedema dan varises pada kedua kaki, reflek patella (+) kanan dan kiri.

3. Analisis

a. Diagnosis

Ny. N P1A1 nifas 6 jam postpartum.

b. Masalah

Nyeri pada perineum

4. Penatalaksanaan

Tabel 4
Lembar Implementasi

Perencanaan	Pelaksanaan			Evaluasi		
	Waktu (tgl/ jam)	Tindakan	Paraf	Waktu (tgl/ jam)	Evaluasi Tindakan	Paraf
Jelaskan kepada ibu hasil pemeriksaan tanda-tanda vital ibu	29 Januari 2021 (06.05)	Menjelaskan hasil pemeriksaan tanda-tanda vital pada ibu, hasilnya : TD : 120/70 mmHg Nadi : 82x/ menit RR : 20x/ menit Suhu : 36, 5°C		29 Januari 2021 (06.10)	Ibu sudah mengetahui bahwa keadaannya dalam batas normal	
Jelaskan kepada ibu tentang Teknik Menyusui	29 Januari 2021	1. Sebelum mulai menyusui putting dan areola		29 Januari 2021		

yang benar	(06.10)	<p>mammae dibersihkan terlebih dahulu dengan kapas basah atau ASI dikeluarkan sedikit, kemudian dioleskan pada puting dan sekitar kalang payudara.</p> <p>2. Bayi diletakkan menghadap perut ibu / payudara.</p> <p>a. Ibu duduk atau berbaring dengan santai, jika duduk akan lebih baik menggunakan kursi yang rendah (hal ini bertujuan supaya kaki ibu tidak menggantung) dan punggung ibu bersandar pada sandaran kursi.</p> <p>b. Bayi dipegang pada belakang bahunya dengan menggunakan satu lengan, kepala bayi terletak pada siku ibu (kepala tidak boleh menengadah dan bokong bayi ditahan dengan telapak tangan).</p> <p>c. Satu tangan bayi diletakkan dibelakang badan ibu, dan yang satunya di depan.</p> <p>d. Perut bayi menempel pada badan ibu, posisi kepala bayi menghadap payudara (tidak hanya menoleh atau membelokkan kepala bayi).</p>		(06.15)		
------------	---------	--	--	---------	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> e. Telingan dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus. f. Ibu menatap bayi dengan kasih sayang. <ol style="list-style-type: none"> 3. Payudara dipegang dengan ibu jari diatas dan jari yang lain menopang di bawah, jangan terlalu menekan puting susu atau kalang payudara saja. 4. Bayi diberi rangsangan agar membuka mulut (rotting refleks) dengan cara menyentuh pipi dengan puting susu atau menyentuh sisi mulut bayi. 5. Setelah bayi membuka mulut, dengan cepat kepala bayi didekatkan ke payudara ibu dan puting susu serta kalang payudara dimasukkan ke mulut bayi. <ul style="list-style-type: none"> a. Usahakan sebagian besar kalang payudara dapat masuk kedalam mulut bayi, sehingga puting susu berada di bawah langit-langit dan lidah bayi akan menekan ASI keluar dari tempat penampungan ASI yang terletak di bawah kalang payudara. b. Setelah bayi mulai menghisap payudara tak perlu dipegang 				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>atau disangga.</p> <p>c. Melepas isapan bayi setelah menyusui pada satu payudara sampai kosong, sebaiknya diganti dengan payudara yang satunya. Cara melepas isapan bayi yaitu jari kelingking ibu dimasukkan ke mulut bayi melalui sudut mulut atau dagu bayi ditekan ke bawah.</p> <p>6. Menyendawakan bayi.</p> <p>Tujuan menyendawakan bayi adalah untuk mengeluarkan udara dari lambung supaya bayi tidak muntah setelah menyusu.</p> <p>Cara menyendawakan bayi adalah bayi digendong tegak dengan bersandar pada bahu ibu kemudian punggungnya ditepek secara perlahan atau dengan cara bayi tidur tengkurap dipangkuan ibu kemudian punggungnya ditepek perlahan-lahan.</p>				
Ajarkan ibu merawat jahitan pada perineum	29 Januari 2021 (06.15)	<p>Mengajarkan ibu cara perawatan luka pada jahitan perineum, dengan cara :</p> <p>a. Sebelum menyentuh daerah vagina maupun perineum tangan harus dalam keadaan bersih.</p> <p>b. Membasuh dari arah depan kearah belakang hingga tidak ada sisa-sisa kotoran</p>		29 Januari 2021 (06.20)	Ibu mengatakan sudah mengerti tentang cara perawatan jahitan pada perineum	

		<p>yang menempel setelah dibasuh keringkan perineum dengan handuk kering dan lembut.</p> <p>c. Ganti pembalut jika dirasa sudah waktunya untuk di ganti</p> <p>d. Jangan berikan perineum bedak maupun obat yang bukan dari bidan atau dokter karena dapat menimbulkan infeksi.</p>				
Jelaskan tanda-tanda infeksi pada jahitan perineum ibu	29 Januari 2021 (06.20)	Menjelaskan tanda-tanda infeksi yakni terdapat warna kemerahan pada daerah yang di jahit, adanya pengeluaran darah yang banyak padahal sebelumnya sudah tidak, terasa panas pada daerah genitalia, mengeluarkan nanah maupun bau dari area genitalia dan ibu mengalami demam		29 Januari 2021 (06.23)	Ibu mengatakan sudah mengetahui tanda tanda infeksi dan akan menjaga kebersihan dirinya terutama pada daerah genitalia	
Jelaskan kepada ibu tanda bahaya nifas	29 Januari 2021 (06.23)	Menjelaskan kepada ibu tentang tanda bahaya pada ibu nifas, diantaranya: <ul style="list-style-type: none"> a. Demam b. Sakit kepala berat c. Perdarahan d. Penglihatan kabur e. Bengkak pada wajah 		29 Januari 2021 (06.25)	Ibu mengatakan sudah mengetahui tanda bahaya pada masa nifas dan mengatakan akan segera ke bidan jika mengalami tanda bahaya tersebut	
Anjurkan ibu untuk istirahat cukup dan makan makanan dengan gizi seimbang	29 Januari 2021 (06.25)	Mengajarkan ibu untuk istirahat cukup dan menganjurkan makan makanan dengan gizi seimbang yang mengandung protein dan zat besi seperti kacang-kacangan dan biji-bijian seperti tahu, tempe, dan anjurkan ibu		29 Januari 2021 (06.28)	Ibu mengatakan sudah mengerti dan bersedia mengikuti anjuran yang diberikan	

		mengonsumsi putih telur rebus untuk mempercepat penyembuhan luka perineumnya				
Mengajarkan ibu mobilisasi dini	29 Januari 2021 (10.00 WIB)	miring kiri dan kanan terlebih dahulu, kemudian duduk dan apabila ibu sudah cukup kuat berdiri maka ibu dianjurkan untuk berjalan (mungkin ketoilet untuk berkemih). Manfaat mobilisasi dini : memperlancar sirkulasi darah dan mengeluarkan cairan vagina (lochea) dan mempercepat mengembalikan tonus otot dan vena.		29 Januari 2021 (10.15 WIB)	Ibu sudah melakukannya secara perlahan-lahan.	

B. CATATAN PERKEMBANGAN 1

Tanggal pengkajian : 05 Februari 2021

Jam pengkajian : 09.00 WIB (Ibu postpartum 7 hari)

Tempat pengkajian : Kediaman Ny. N

1. Data Subyektif

Ny. N mengatakan sudah mengonsumsi putih telur rebus seperti yang telah dianjurkan, dan Ny. N mengatakan nyeri pada daerah luka sudah berkurang.

2. Data Obyektif

a. Pemeriksaan Umum

Keadaan Umum Ibu : baik

Tanda-tanda vital

TD : 100/70 mmHg

Nadi : 84 x/menit

RR : 20 x/menit

Suhu : 36,6 °C

b. Pemeriksaan Fisik

Payudara : Simetris, tidak terdapat benjolan, puting susu menonjol, ASI sudah keluar dengan lancar dan bayi menyusui tiap 2-3 jam/ hari.

Abdomen : Kontraksi uterus baik, TFU pertengahan pusat symphysis, kandung kemih kosong.

Genital : Tidak terdapat tanda infeksi pada area sekitar jahitan, tidak ada oedema, pengeluaran lochea sanguinolenta dan lochea tidak mengeluarkan bau yang menandakan infeksi.

Ekstremitas : Tidak terdapat oedema dan varises pada kedua kaki, reflek patella (+) kanan dan kiri.

3. Analisis

a. Diagnosis

Ny. N P1A1 nifas hari ke 7

b. Masalah

Tidak ada

4. Penatalaksanaan

Tabel 5
Lembar Implementasi

Perencanaan	Pelaksanaan			Evaluasi		
	Waktu (tgl/jam)	Tindakan	Paraf	Waktu (tgl/jam)	Evaluasi tindakan	Paraf
Jelaskan kepada ibu hasil pemeriksaan	05 Februari 2021 (09.05)	Menjelaskan hasil pemeriksaan pada ibu dan memberitahu ibu involusi uterus nya berjalan baik Hasilnya : TD : 120/88 mmHg Nadi : 80x/ menit RR : 18x/ menit Suhu : 36, 6°C TFU : pertengahan pusat-symphysis		05 Februari 2021 (09.10)	ibu sudah mengetahui bahwa keadaannya baik	
Anjurkan ibu untuk tetap merawat jahitan pada perineum	05 Februari 2021 (09.10)	Menganjurkan ibu untuk tetap merawat luka pada jahitan perineum, yang pertama sebelum menyentuh daerah vagina maupun perineum tangan harus dalam keadaan bersih, membasuh dari arah depan kearah belakang hingga tidak ada sisa-sisa kotoran yang menempel, setelah dibasuh keringkan perineum dengan handuk kering dan lembut, dan ganti pembalut 3-4x sehari ataujika dirasa sudah waktunya untuk di ganti,dan jangan berikan perineum bedak maupun obat yang bukan dari bidan atau dokter karena dapat menimbulkan infeksi		05 Februari 2021 (09.15)	Ibu mengatakan sudah mengerti tentang cara perawatan jahitan pada perineum	
Anjurkan ibu untuk makan makanan dengan gizi	05 Februari 2021 (09.15)	Menganjurkan kepada ibu untuk makan makanan yang bergizi		05 Februari 2021 (09.20)	Ibu mengatakan sudah megerti dan sudah	

<p>seimbang dan tetap mengkonsumsi putih telur untuk mempercepat proses penyembuhan luka jahitan</p>		<p>seimbang yaitu terdapat karbohidrat (nasi, ubi, roti,), protein (tahu, tempe, telur, daging, ikan) vitamin (buah dan sayur) dan menganjurkan memperbanyak mengkonsumsi putih telur dan ikan gabus karena merupakan makanan yang tinggi protein sehingga dapat mempercepat penyembuhan luka , selain itu dengan pemenuhan gizi yang seimbang mampu menambah tenaga ibu serta pemenuhan nutrisi untuk ASI. menganjurkan Ibu untuk istirahat cukup untuk menghindari ibu stres dan dapat mempengaruhi jumlah produksi ASI</p>			<p>mengkonsumsi putih telur dan ikan gabus</p>	
<p>Anjurkan ibu hanya memberikan ASI saja pada bayinya jika tidak ada penyulit dalam pemberian ASI</p>	<p>05 Februari 2021 (09.20)</p>	<p>Menganjurkan ibu untuk menyusui bayinya sesering mungkin, dan tidak memberikan makanan tambahan sampai bayi berusia 6 bulan dan tidak memberikan susu formula kepada bayi jika tidak ada penyulit dalam pemberian ASI</p>		<p>04 Februari 2021 (09.23)</p>	<p>Ibu mengatakan bersedia untuk memberikan ASI eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan</p>	

Periksa bayi untuk memastikan keadaannya sehat	05 Februari 2021 (09.23)	Memeriksa keadaan bayi, berdasarkan hasil pemeriksaan kulit bayi tidak ikterus, tali pusat sudah terlepas dan tidak nampak tanda infeksi tetapi bagian dalam pusat masih terlihat basah anjurkan ibu untuk menutupnya dengan kassa yang steril dan tidak perlu diberikan povidine atau bedak, menganjurkan ibu untuk tetap menjaga kebersihan dan kehangatan bayinya		05 Februari 2021 (09.28)	Ibu mengatakan bahagia anaknya dalam keadaan sehat	
--	--------------------------	---	--	--------------------------	--	--

C. CATATAN PERKEMBANGAN 2

Tanggal pengkajian : 12 Februari 2021

Jam pengkajian : 15.00 WIB (ibu postpartum 14 hari)

Tempat pengkajian : kediaman Ny. N

1. Data Subyektif

Ny. N mengatakan nyeri pada daerah luka sudah tidak terasa, tidak ada masalah pada pemberian ASI

2. Data Obyektif

a. Pemeriksaan Umum

Keadaan Umum Ibu : Baik

Tanda-tanda vital

TD : 120/80 mmHg Nadi : 80 x/menit

RR : 20 x/menit Suhu : 36,6 °C

b. Pemeriksaan Fisik

- Payudara : Simetris, tidak terdapat benjolan, puting susu menonjol, ASI sudah keluar dengan lancar dan bayi menyusu tiap 2-3 jam/ hari
- Abdomen : Fundus sudah tidak teraba
- Genital : Jahitan pada kulit perineum yang sudah tertutup dan mengering, tidak terdapat tanda infeksi pada area sekitar jahitan, tidak ada oedema, pengeluaran lochea serosa
- Ekstremitas : Tidak terdapat oedema dan varises pada kedua kaki, reflek patella (+) kanan dan kiri.

3. Analisis

a. Diagnosis

Ny. M P1A1 nifas hari ke 14

b. Masalah

Tidak ada

4. Penatalaksanaan

Tabel 6
Lembar Implementasi

Perencanaan	Pelaksanaan			Evaluasi		
	Waktu (tgl/ jam)	Tindakan	Paraf	Waktu (tgl/ jam)	Evaluasi tindakan	Paraf
Jelaskan kepada ibu hasil pemeriksaan	12 Februari 2021 (15.05)	Menjelaskan hasil pemeriksaan tanda-tanda vital ibu Hasilnya : TD : 120/80 mmHg Nadi : 80x/ menit RR : 20x/ menit Suhu : 36,6°C		12 Februari 2021 (15.10)	Ibu sudah mengetahui bahwa keadaannya normal	

<p> jelaskan kepada ibu untuk melakukan aktivitas seperti biasa</p>	<p> 12 Februari 2021 (15.10)</p>	<p> Menjelaskan kepada ibu untuk melakukan aktivitas seperti biasa tetapi menghindari pekerjaan yang terlalu berat</p>		<p> 12 Februari 2021 (15.13)</p>	<p> Ibu mengatakan sudah megetahui dan bersedia beraktivitas seperti biasa secara bertahap</p>	
<p> Jelaskan kepada ibu tidak ada tanda-tanda infeksi pada jahitan perineum ibu dan anjurkan ibu untuk tetap menjaga kebersihan area genitalia nya</p>	<p> 12 Februari 2021 (15.13)</p>	<p> Menjelaskan pada ibu tidak ada tanda infeksi pada jahitan, menganjurkan ibu untuk tetap menjaga area genitalia nya dengan cara mengeringkan perineum dengan handuk kering yang lembut setelah BAB dan BAK</p>		<p> 12 Februari 2021 (15.18)</p>	<p> Ibu sudah mengetahui tidak ada tanda infeksi dan akan tetap menjaga kebersihan dirinya terutama pada daerah genitalia</p>	
<p> Anjurkan ibu makan makanan dengan gizi seimbang agar produksi ASI tetap lancer</p>	<p> 12 Februari 2021 (15.18)</p>	<p> Menganjurkan kepada ibu untuk makan makanan yang bergizi seimbang yaitu terdapat karbohidrat (nasi, ubi, roti,), protein (tahu, tempe, telur, daging, ikan) vitamin (buah dan sayur) dan menganjurkan memperbanyak mengkonsumsi protein untuk mempercepat penyembuhan luka, selain itu dengan pemenuhan gizi yang seimbang mampu menambah tenaga ibu serta pemenuhan nutrisi untuk ASI</p>		<p> 12 Februari 2021 (15.20)</p>	<p> Ibu mengatakan sudah megetahui dan bersedia melakukan anjuran yang sudah diberikan.</p>	
<p> Mengajarkan ibu cara perawatan payudara</p>	<p> 12 Februari 2021 (15.20)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompres puting susu dengan kapas yang telah diberi minyak selama 3-5 menit. 2. Bersihkan dan tariklah puting susu yang keluar. 3. Gunakan ujung-ujung jari untuk mengetuk-ngetuk sekeliling puting susu. 4. Kedua tangan diberi minyak 		<p> 12 Februari 2021 (15.40)</p>	<p> Ibu mau melakukannya secara mandiri.</p>	

		kelapa dan diletakan diantara kedua payudara.				
--	--	---	--	--	--	--

D. CATATAN PERKEMBANGAN 3

Tanggal pengkajian : 09 Maret 2021

Jam pengkajian : 10.00 WIB (ibu postpartum 39 hari)

Tempat pengkajian : Kediaman Ny. N

1. Data Subyektif

Ny. N mengatakan tidak ada penyulit selama masa nifas nya, pemberian ASI lancar dan tidak ada masalah pada saat merawat bayinya.

2. Data Obyektif

a. Pemeriksaan Umum

Keadaan Umum Ibu : Baik

Tanda-tanda vital

TD : 110/80mmHg

Nadi : 80 x/menit

RR : 20 x/menit

Suhu : 36,5 °C

b. Pemeriksaan Fisik

Payudara : Simetris, tidak terdapat benjolan, puting susu menonjol, ASI keluar dan Ibu menyusui bayinya

Abdomen : Fundus sudah tidak teraba

Genital : Jahitan pada perineum ibu sudah tertutu dan kering, tidak terjadi infeksi, tidak ada oedema, pengeluaran lochea alba

Ekstremitas : Tidak terdapat oedema dan varises pada kedua kaki, reflek patella (+) kanan dan kiri.

3. Analisis

a. Diagnosis

Ny. M P1A1 nifas hari ke 39

b. Masalah

Tidak Ada

4. Penatalaksanaan

Tabel 7
Lembar Implementasi

Perencanaan	Pelaksanaan			Evaluasi		
	Waktu (Tgl/ Jam)	Tindakan	Paraf	Waktu (Tgl/ Jam)	Evaluasi Tindakan	Paraf
Jelaskan kepada ibu hasil pemeriksaan	09 Maret 2021 (10.00)	Melakukan pemeriksaan TFU dan mengecek tanda-tanda vital ibu Hasilnya : TFU : sudah tidak teraba TD : 118/80 mmHg Nadi : 80x/ menit RR : 18x/ menit Suhu : 36, 5°C		09 Maret 2021 (10.05)	ibu sudah mengetahui bahwa keadaannya dalam batas normal	
Anjurkan kepada ibu untuk tetap menjaga kebersihan diri terutama daerah genitalia	09 Maret 2021 (10.05)	Menganjurkan ibu agar tetap menjaga kebersihan diri terutama daerah genitalia meski merasa bekas jahitan sudah mulai kering dan tidak terasa		09 Maret 2021 (10.08)	Ibu mengatakan sudah mengerti penjelasan yang diberikan dan mengatakan	

		nyeri, dengan mengganti pakaian dalam apabila terasa lembab, basah, kotor			bersedia melakukannya	
Anjurkan kepada ibu agar tetap memberikan ASI eksklusif kepada bayinya sampai usia 6 bulan	09 Maret 2021 (10.08))	Menganjurkan kepada ibu agar tetap memberikan ASI eksklusif kepada bayinya sampai usia 6 bulan tanpa memberikan PASI dan melanjutkan pemberian ASI sampai usia 2 tahun		09 Maret 2021 (10.12)	Ibu mengatakan sudah mengerti dan bersedia untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya sampai usia 6 bulan tanpa pemberian PASI	
Anjurkan kepada ibu untuk menjaga pola makannya dan istirahat cukup	09 Maret 2021 (10.12)	Menganjurkan ibu untuk makan makanan yang sehat dan bergizi, karena mempengaruhi produksi ASI, serta istirahat yang cukup agar ibu dapat mengasuh bayinya dengan baik		09 Maret 2021 (10.16)	Ibu mengatakan bersedia mengkonsumsi makanan bergizi dan istirahat cukup	
Mengajarkan kepada ibu senam nifas	09 Maret 2021 (10.16)	<p>Berbaring dengan lutut ditekuk. Tempatkan tangan di atas perut di bawah area iga-iga. Napas dalam dan lambat melalui hidung tahan hingga hitungan ke-5 atau ke-8 dan kemudian keluarkan melalui mulut, kencangkan dinding abdomen untuk membantu mengosongkan paru-paru. Lakukan dalam waktu 5-10 kali hitungan.</p> <p>Berbaring terlentang, lengan dikeataskan diatas kepala, telapak terbuka keatas. Kendurkan lengan kiri sedikit dan renggangkan lengan kanan. Pada waktu yang bersamaan rilekskan kaki kiri dan renggangkan kaki kanan sehingga</p>		09 Maret 2021 (10.40)	Ibu bersedia dan melakukannya setiap hari.	

		ada regangan penuh pada seluruh bagian kanan tubuh. Lakukan 5-10 kali gerakan.				
Berikan konseling kontrasepsi secara dini kepada ibu dengan KB yang tidak mengganggu ASI	09 Maret 2021 (10.40)	Memberikan konseling tentang Kb yang tepat untuk ibu menyusui a. Metode Amenorea Laktasi (MAL) yaitu kontrasepsi yang mengandalkan pemberian ASI b. Pil Progestin bekerja dengan cara mengentalkan lendir serviks sehingga menghambat penetrasi sperma c. Implant bekerja dengan cara mengurangi transportasi sperma, lendir serviks menjadi kental, dan tidak mempengaruhi produksi ASI d. IUD menghambat kemampuan sperma masuk ke tuba faloppi, efektivitas tinggi, metode jangka panjang dan tidak mempengaruhi produksi ASI		09 Maret 2021 (10.55)	Ibu mengatakan sudah mengerti dan akan berdiskusi terlebih dahulu dengan suami untuk memilih KB yang tepat	