

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Masa Nifas

1. Pengertian Masa Nifas

Masa nifas adalah masa pulih kembali ,mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti sebelum hamil . nifas (puerperium) berasal dari bahasa latin .*Puerperium* berasal dari kata yakni *puer* berarti bayi dan *parous* berarti melahirkan. Jadi dapat disimpulkan bahwa *puerperium* merupakan masa setelah melahirkan.

Puerperium atau nifas juga dapat diartikan sebagai masa postpartum atau masa sejak bayi dilahirkan dan plasenta keluar lepas dari rahim sampai 6 minggu berikutnya disertai pulihnya kembali organ-organ yang berkaitan dengan kandungan yang mengalami perubahan seperti perlukaan dan lain sebagainya yang berkaitan saat melahirkan.

Masa nifas atau masa *puerperium* adalah masa setelah partus selesai, dan berakhir setelah kira-kira 6 minggu .istilah *puerperium* berasal dari kata *puer* yang artinya anak, *parele* artinya melahirkan menunjukkan periode 6 minggu yang berlangsung antara berakhirnya periode persalinan dan kembalinya organ-organ reproduksi wanita ke kondisi normal. (Yusari Asih, 2016)

2. Tahapan Masa Nifas

Masa nifas dibagi menjadi 3 tahap yaitu, *puerperium dini* , *puerperium intermedial*, dan *remote puerperium*. Perhatikan penjelasan berikut :

a. Puerperium Dini

Puerperium dini merupakan masa kepulihan , yang dalam hal ini ibu telah diperbolehkan berdiri dan berjalan-jalan. Dalam agama islam , dianggap bersih dan boleh bekerja setelah 40 hari.

b. Puerperium intermedial

Puerperium intermedial merupakan masa kepulihan menyeluruh alat – alat genitalia ,yang lamanya sekitar 6 – 8 minggu.

c. Puerperium remote

Remote puerperium merupakan masa yang diperlukan untuk pulih dan sehat sempurna,terutama bila selama hamil atau waktu persalinan mempunyai komplikasi . waktu untuk sehat sempurna dapat berlangsung selama berminggu-minggu, bulanan, bahkan tahunan. (Ari Sulityawati, 2009)

3. Perubahan Fisiologis Masa Nifas

a. Perubahan Pada Sistem Kardiovaskuler

Setelah melahirkan, sitem kardiovaskuler akan kembali pada kondisi seperti sebelum hamil. Setelah 12 – 24 jam pasca persalinan terjadi peningkatan volume plasma karena proses imbilisi cairan dari ekstrasvaskuler ke dalam pembuluh darah yang kemudian akan diikuti oleh periode duresis yang terjadi diantara hari ke – 2 dan ke – 5 pasca persalinan yang mengakibatkan terjadinya penurunan volume plasma / (hemokonsentrasi). 2 minggu pasca persalinan merupakan periode penyesuaian untuk kembali kenilai volume plasma seperti sebelum hamil. Sistem kardiovaskuler pulih kembali ke keadaan seperti sebelum hamil dalam tempo 2 minggu pertama masa nifas.

b. Perubahan Sistem Reproduksi

1) Uterus

Pada uterus terjadi proses involusi. Proses involusi adalah proses kembalinya uterus ke keadaan sebelum hamil setelah melahirkan. Kontraksi uterus menyebabkan rasa mulas yang membuat ibu tidak nyaman. Pada tahap ketiga persalinan, uterus berada di garis tengah, kira-kira 2 cm dibawah umbilikus dengan bagian fundus bersandar pada promontorium sakralis. Pada saat ini, besar uterus kira – kira sama besar uterus sewaktu usia kehamilan 16 minggu (kira – kira sebesar jeruk asam) dan beratnya kira – kira 100 gr. proses involusi uterus adalah sebagai berikut.

2) Iskemia miometrium

Disebabkan oleh kontraksi dan retraksi yang terus menerus dari uterus setelah pengeluaran plasenta membuat uterus relatif anemia dan menyebabkan serat otot atrofi.

3) Autolisis

Autolisis merupakan proses penghancuran diri sendiri yang terjadi didalam otot uterus. Enzim proteolitik akan memendekkan jaringan otot yang telah sempat mengendur hingga panjangnya 10 kali dari semula dan lebar 5 kali dari semula selama kehamilan atau dapat juga dikatakan sebagai perusakan secara langsung jaringan hipertrofi yang berlebihan. Hal ini disebabkan karena penurunan hormon estrogen dan progesteron

4) Efek oksitosin

Oksitosin menyebabkan terjadinya kontraksi dan retraksi otot uterin sehingga akan menekan pembuluh darah yang mengakibatkan berkurangnya

suplai darah ke uterus. Proses ini untuk membantu untuk mengurangi situs atau tempat implantasi plasenta serta mengurangi perdarahan. Penurunan ukuran uterus yang cepat itu dicerminkan oleh perubahan lokasi uterus ketika turun keluar dari abdomen dan kembali menjadi organ pelvis. Perubahan uterus ini berhubungan erat dengan perubahan – perubahan yang bersifat proteolisis. Hasil dari proses ini dialirkan melalui pembuluh darah getah bening (Dewi, 2011)

Tabel 1
Proses Involusi uteri

Involusi	Tinggi Fundus	Berat Uterus
Bayi lahir	Setinggi pusat	1000 gram
7 hari (1 mg)	Pertengahan pusat simpisis	750 gram
14 hari (2 mg)	Tak teraba	500 gram
42 hari (6 mg)	Normal	50 gram
8 minggu	Normal sebelum hamil	30 gram

Sumber (Anggraini, Yetti.2010)

5) Involusi Tempat Plasenta

Setelah persalinan, tempat plasenta merupakan tempat dengan permukaan kasar, tidak rata, dan kira – kira sebesar telapak tangan. Dengan cepat luka ini mengecil, pada akhir minggu ke-2 hanya sebesar 3 – 4 cm dan pada akhir nifas 1 – 2 cm. Penyembuhan luka bekas bekas plasenta khas sekali. Pada permulaan nifas bekas plasenta mengandung banyak pembuluh darah besar yang tersumbat oleh trombus.

c. Perubahan Ligamen

Ligamen-ligamen dan diafragma pelvis, serta fasia yang meregang sewaktu kehamilan dan partus, setelah janin lahir, berangsur – angsur menciut kembali seperti sediakal. Tidak jarang zligamentum rotundum menjadi kendur yang mengakibatkan letak uterus menjadi retrofleksi. Tidak jarang juga wanita

mengeluh “ kandunganya turun “ setelah melahirkan oleh karena ligamen, fasia, dan jaringan penunjang alat genitalia menjadi agak kendur.

d. Perubahan pada serviks

Perubahan yang terjadi pada serviks ialah bentuk agak menganga seperti corong, segera setelah bayi lahir. Bentuk ini disebabkan oleh corpus uteri yang dapat mengadakan kontraksi, sedangkan serviks tidak berkontraksi sehingga seolah-olah pada perbatasan antara korpus dan serviks berbentuk semacam cincin. Serviks berwarna merah kehitam-hitaman karena penuh dengan pembuluh darah. Konsistensinya lunak

e. Lochea

Lokia adalah ekskresi cairan rahim selama masa nifas dan mempunyai reaksi basa/alkalis yang dapat membuat organisme berkembang lebih cepat dari pada kondisi asam yang ada pada vagina normal (Dewi, 2011). Lochea adalah ekskresi cairan rahim selama masa nifas. Lochea mengandung darah dan sisa jaringan desidua yang nekrotik dari dalam uterus. Lochea mempunyai reaksi basa atau alkalis yang dapat membuat organisme berkembang lebih cepat daripada kondisi asam yang ada pada vagina yang normal. Lochea mempunyai bau yang amis atau anyir seperti darah menstruasi, meskipun tidak terlalu menyengat dan volumenya berbeda-beda pada setiap wanita. Lochea yang berbau tidak sedap menandakan adanya infeksi.

Jenis-jenis lokia berdasarkan warna dan waktu keluarnya :

1) Lochea Rubra (cruenta)

Berawarna merah segar, berisi darah segar dan sisa-sisa selaput ketuban, sel desidua, verniks kaseosa, lanugo dan mekonium selama 2 hari pasca persalinan.

2) Lochea sanguinolenta

Berwarna merah kuning (kecokelatan) berisi darah dan lender. Terjadi pada hari ke 3- 7 pasca persalinan.

3) Lochea serosa

Berwarna kekuningan, cairan tidak berdarah lagi terjadi pada hari ke 7-14 pasca persalinan.

4) Lochea alba

Berupa cairan yang berwarna putih berisi leukosit dan mukosa servik terjadi setelah 2 minggu pasca persalinan.

5) Lochea purulenta

Terjadi dikarenakan adanya infeksi, keluar cairan seperti nanah dan berbau busuk.

6) Lochiostatis

Yaitu lochea yang keluaranya tidak lancar.

f. Perubahan pada vagina dan perineum

Vagina yang semula sangat teregang akan kembali secara bertahap pada ukuran sebelum hamil selama 6-8 minggu setelah bayi lahir. Rugae akan kembali terlihat sekitar minggu ke- 4, walaupun tidak akan menonjol pada wanita nulipara. Pada umumnya rugae akan memimpin secara permanen. Mukosa tetap atropik pada wanita yang menyusui sekurang-kurangnya sampai menstruasi dimulai kembali. Penebalan mukosa vagina terjadi seiring pemulihan fungsi ovarium.

g. Perubahan Tanda-Tanda Vital

1) Suhu badan

Dalam 24 jam postpartum suhu badan akan meningkat sedikit ($37,5^{\circ}\text{C}$ - 38°C) sebagai akibat kerja keras sewaktu melahirkan, kehilangan cairan, dan kelelahan. biasanya pada hari ke-3 suhu badan akan meningkat lagi karena adanya pembentukan ASI. payudara akan menjadi bengkak, dan berwarna merah karena banyaknya ASI, bila suhu tidak turun kemungkinan terjadi infeksi.

2) Nadi

Denyut nadi normal orang dewasa 60-80 kali/menit, denyut nadi ibu postpartum biasanya akan lebih cepat, bila melebihi 100 kali/menit keadaan ini termasuk abnormal dan keadaan ini menunjukkan adanya kemungkinan infeksi.

3) Tekanan Darah

Tekanan darah biasanya tidak berubah kemungkinan akan lebih rendah setelah melahirkan karena ada perdarahan atau yang lainnya. Tekanan darah akan tinggi bila terjadi pre-eklamsi postpartum.

4) Pernafasan

Keadaan pernafasan selalu berhubungan dengan suhu dan denyut nadi, bila suhu dan nadi tidak normal pernafasan juga akan mengikutinya kecuali bila ada gangguan khusus pada saluran cerna.

4. Perubahan Psikologis Pada Ibu Nifas

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Reva Rubin mengenai perubahan pada masa post partum terdapat 3 fase (risa pitriani,2014), yaitu:

a. Fase Taking In

Terjadi pada hari ke 1 sampai ke 2, focus perhatian adalah pada diri sendiri, mungkin pasif dan tergantung. Kelelahannya membuat ibu perlu cukup istirahat untuk menjaga gejala kurang tidur seperti mudah tersinggung. Kondisi ini perlu dipahami dengan menjaga komunikasi dengan baik. Pada fase ini perlu diperhatikan pemberian extra makanan untuk pemulihan disamping memang nafsu mkana ibu saat ini sedang meningkat.Biasanya ibu tidak menginginkan kontak dengan bayinya tetapi bukan berarti ibu tidak memperhatikan. Pada fase ini ibu perlu informasi mengenai bayinya bukan cara merawat bayinya.

b. Fase Taking Hold

Terjadi pada hari ke 3 sampai hari ke 10, ada kekhawatiran tidak mampu merawat bayinya,selain itu, perasaan ibu pada fase ini sangat sensitive sehingga mudah tersinggung jika komunikasi kurang hati-hati. Ibu mulai berusaha mandiri dan berinisiatif. Perhatikan terhadap kemampuan mengatasi fungsi tubuhnya seperti buang air keil dan buang air besar, melakukan aktivitas duduk, jalan, ingin belajar tentang perawatan ibu dan bayi.Sering timbul rasa tidak percaya diri.Oleh karena itu ibu butuh dukungan khususnya suami, dimana pada fase ini merupakan kesempatan terbaik melakukan terbaik

melakukan penyuluhan dalam merawat diri dan bayi sehingga tumbuh rasa percaya diri.

c. Fase Letting Go

Terjadi setelah hari ke-10 post partum. Pada fase ini ibu merasakan bahwa bayinya adalah terpisah dari dirinya. Mendapatkan dan menerima peran dan tanggung jawab baru. Terjadi peningkatan kemandirian dalam menjaga bayinya, penyesuaian dalam hubungan keluarga termasuk bayinya. Fase ini berlangsung setelah 10 hari persalinan. Fase-fase adaptasi psikologis pada ibu dalam masa nifas tersebut merupakan perubahan perasaan sebagai respon alami terhadap rasa lelah yang dirasakan dan akan kembali secara perlahan setelah ibu dapat menyesuaikan diri dengan peran barunya dan tumbuh kembali pada keadaan normal. Walaupun perubahan terjadi sedemikian rupa, ibu harusnya tetap menjalani ikatan batin dengan bayinya sejak awal.

Hal-hal yang harus dipenuhi selama masa nifas adalah sebagai berikut :

1) Fisik

Istirahat, asupan gizi dan lingkungan bersih.

2) Psikologi

Dukungan dari keluarga sangat diperlukan.

3) Social

Perhatian dan rasa kasih sayang menghibur ibu saat sedih dan menemani ibu saat kesepian.

4) Psikososial

5. Kebutuhan Dasar Ibu Masa Nifas

Kebutuhan dasar pada masa nifas yaitu :

a. Nutrisi Dan Cairan

Pada 2 jam setelah melahirkan jika tidak ada kemungkinan komplikasi yang memerlukan anastesi, ibu dapat diberikan makan dan minum jika dia haus dan lapar. Konsumsi makanan dengan gizi seimbang, bergizi dan mengandung cukup kalori membantu memulihkan tubuh dan mempertahankan tubuh dari infeksi, mempercepat pengeluaran ASI serta mencegah konstipasi. Obat-obatan yang dikonsumsi sebatas yang dianjurkan dan tidak berlebihan, selain itu ibu memerlukan tambahan kalori 500 kalori tiap hari.

Untuk menghasilkan setiap 100ml susu, ibu memerlukan asupan kalori 85 kalori. Pada saat minggu pertama dan 6 bulan menyusui (ASI eksklusif) jumlah susu yang harus dihasilkan oleh ibu sebanyak 750ml setiap harinya. Dan mulai minggu kedua susu yang dihasilkan adalah sejumlah 600ml, jadi tambahan jumlah kalori yang harus dikonsumsi ibu adalah 510 kalori. Pil zat besi harus diminum untuk menambah zat gizi setidaknya selama 40 hari pasca persalinan. Minum sedikitnya 3 liter air setiap hari (anjurkan ibu untuk minum setelah setiap kali selesai menyusui).

Hindari makanan yang mengandung kafein/nikotin. Makanan yang dikonsumsi haruslah makanan yang sehat, makanan yang sehat adalah makanan dengan menu seimbang yaitu yang mengandung unsur-unsur, seperti sumber tenaga, pengatur dan pelindung.

b. Kebutuhan Ambulasi

Jika tidak ada kelainan lakukan mobilisasi sedini mungkin, yaitu 2 jam setelah persalinan normal. Pada ibu dengan partus normal ambulasi dini dilakukan paling tidak 6-12 jam post partum, sedangkan pada ibu dengan partus *sectio caesarea* ambulasi dini dilakukan paling tidak setelah 12 jam post partum setelah ibu sebelumnya beristirahat (tidur).

Tahapan ambulasi : miring kiri dan kanan terlebih dahulu, kemudian duduk dan apabila ibu sudah cukup kuat berdiri maka ibu dianjurkan untuk berjalan (mungkin ke toilet untuk berkemih). Manfaat ambulasi dini : memperlancar sirkulasi darah dan mengeluarkan cairan vagina (lochea) dan mempercepat mengembalikan tonus otot dan vena.

c. Kebutuhan Eliminasi

1) Buang air kecil (BAK)

Pengeluaran urine akan meningkat pada 24-48 jam pertama sampai hari ke 5 post partum karena volume darah ekstra yang dibutuhkan waktu hamil tidak diperlukan lagi setelah persalinan. Sebaiknya, ibu tidak menahan buang air kecil ketika ada rasa sakit pada jahitan karena dapat menghambat uterus berkontraksi dengan baik sehingga menimbulkan perdarahan yang berlebihan. Dengan mengosongkan kandung kemih secara adekuat, tonus kandung kemih biasanya akan pulih kembali dalam 5-7 hari post partum. Ibu harus berkemih spontan dalam 6-8 jam post partum.pada ibu

yang tidak bisa berkemih beri motivasi ibu untuk berkemih dengan membasahi bagian vagina atau melakukan katerisasi.

2) Buang air besar (BAB)

Kesulitan buang air besar (konstipasi) dapat terjadi karena ketakutan akan rasa sakit, takut jahitan terbuka, atau karena haemorroid. Kesulitan ini dapat dibantu dengan mobilisasi dini, mengkonsumsi makanan tinggi serat dan cukup minum sehingga bisa buang air besar. Jika sudah pada hari ketiga ibu masih belum bisa buang air besar, ibu bisa menggunakan pencahar berbentuk supositoria sebagai pelunak tinja. Ini penting untuk menghindari gangguan pada kontraksi uterus yang dapat menghambat pengeluaran cairan vagina. Dengan melakukan pemulangan dini pun diharapkan ibu dapat segera BAB.

d. Kebutuhan istirahat

Istirahat membantu mempercepat proses involusi uterus dan mengurangi perdarahan, memperbanyak jumlah pengeluaran ASI dan mengurangi penyebab terjadinya depresi

- 1) Anjurkan ibu agar istirahat cukup untuk mencegah kelelahan yang berlebihan.
- 2) Sarankan ibu untuk kembali ke kegiatan- kegiatan rumah tangga secara perlahan-lahan, serta untuk tidur atau beristirahat selagi bayi tidur.
- 3) Kurang istirahat akan mempengaruhi jumlah ASI yang diproduksi, dan memperlambat proses involusi uterus dan memperbanyak perdarahan.

e. Kebersihan diri /Puerperium

Untuk mencegah terjadinya infeksi baik pada luka jahitan dan maupun kulit, maka ibu harus menjaga kebersihan diri secara keseluruhan. Anjurkan kebersihan seluruh tubuh:

1) Perawatan Perineum

Mengajarkan ibu membersihkan daerah kelamin dengan sabun dan air. Bersihkan daerah disekitar vulva terlebih dahulu, dari depan kebelakang, baru kemudian membersihkan daerah sekitar anus. Nasihatkan kepada ibu untuk membersihkan vulva setiap selesai BAB/BAK. Jika terdapat luka episiotomi sarankan untuk tidak menyentuh luka.

Sarankan ibu untuk mengganti pembalut atau kain pembalut setidaknya dua kali sehari. Kain dapat digunakan ulang jika telah di cuci dengan baik dan dikeringkan dibawah matahari atau disetrika. Sarankan ibu untuk mencuci tangan dengan sabun dan air sebelum dan sesudah membersihkan daerah kelaminnya.

2) Pakain sebaiknya

Pakaian terbuat dari bahan yang mudah menyerap keringat karna produksi keringat menjadi banyak. Sebaiknya pakaian agak longgar didaerah dada sehingga payudara tidak tertekan dan kering. Demikian juga dengan pakian dalam, agar tidak terjadi iritasi pada daerah sekitarya akibat lochea.

3) Kebersihan rambut

Setelah bayi lahir mungkin ibu akan mengalami kerontokan pada rambut akibat gangguan perubahan hormon sehingga keadaannya menjadi lebih tipis dibandingkan keadaan normal. Namun akan pulih kembali setelah beberapa bulan. Cuci rambut dapat conditioner yang cukup, lalu sisir menggunakan sisir yang lembut. Hindari penggunaan pengering rambut.

4) Kebersihan kulit

Setelah persalinan, ekstra cairan tubuh yang dibutuhkan saat hamil akan dikeluarkan kembali melalui air seni dan keringat untuk menghilangkan pembengkakan pada wajah, kaki, betis dan tangan ibu. Oleh karena itu, dalam minggu-minggu pertama setelah melahirkan, ibu akan merasakan jumlah keringat yang lebih banyak dari biasanya. Usahakan mandi lebih sering dan jaga agar kulit tetap kering.

5) Perawatan payudara

Perawatan yang dilakukan terhadap payudara bertujuan melancarkan sirkulasi darah dan mencegah terjadinya sumbatan susu sehingga memperlancar pengeluaran susu. Lakukan perawatan payudara secara teratur, perawatan payudara hendaknya dimulai sedini mungkin, yaitu 1-2 hari setelah bayi dilahirkan dan dilakukan dua kali sehari.

f. Kebutuhan Seksual

Secara fisik aman untuk memulai hubungan suami istri begitu darah merah berhenti dan ibu dapat memasukan satu atau dua jarinya kedalam vagina tanpa rasa nyeri. Begitu darah merah berhenti dan ibu tidak merasa nyeri, aman untuk melakukan hubungan suami istri kapan saja ibu siap. Tidak dianjurkan melakukan hubungan seksual sampai dengan 6 minggu post partum. Keputusan bergantung pada pasangan yang bersangkutan. Hubungan seksual dapat dilanjutkan setiap saat ibu merasa nyaman untuk memulai, dan aktivitas itu dapat dinikmati.

g. Senam Nifas

Latihan pasca persalinan dikenal sebagai senam nifas sesungguhnya lebih sekedar mengencangkan kembali otot-otot yang kendur dan membuang lemak tubuh yang tidak perlu, banyak lagi manfaat yang didapat dari senam ini sehingga bidan perlu memberikan penjelasan dan petunjuk senam nifas kepada ibu pasca bersalin dan keluarganya. Kondisi yang kendur setelah melahirkan harus segera dipulihkan, karena selain bayi yang dilahirkan membutuhkan kasih sayang dari seorang ibunya, juga suami yang kita cintai. Untuk itulah pemulihan kondisi harus dilakukan seawal mungkin sesuai kondisi.

Mobilisasi dan gerakan- gerakan sederhana sudah dapat dimulai selagi ibu masih ada diklinik atau rumah sakit, supaya involusi berjalan dengan baik dan otot-otot mendapat tonus, elastisitas dan fungsinya kembali.

Senam nifas adalah senam yang dilakukan saat seseorang ibu menjalani masa nifas atau masa setelah melahirkan. Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula.

Senam nifas dapat dimulai 6 jam setelah melahirkan dan dalam pelaksanaannya harus dilakukan secara bertahap, sistematis dan kontinyu. (Yusari Asih, 2016)

6. Asuhan Sayang Ibu Pada Masa Nifas

Asuhan sayang ibu membantu ibu dan keluarganya untuk merasa aman dan nyaman selama proses persalinan. Asuhan sayang ibu adalah asuhan dengan prinsip saling menghargai budaya, kepercayaan dan keinginan sang ibu. Asuhan sayang ibu yang dapat dilakukan :

- a. Anjurkan ibu untuk selalu berdekatan dengan bayinya (rawat gabung).
- b. Bantu ibu untuk menyusukan bayinya, anjurkan memberikan ASI sesuai dengan yang diinginkan bayinya agar bayi pemenuhan nutrisi pada bayi tercukupi dan ajarkan tentang ASI eksklusif.
- c. Ajarkan ibu dan keluarganya mengenai nutrisi dan istirahat yang cukup setelah melahirkan.
- d. Anjurkan suami dan anggota keluarganya untuk memeluk bayi dan mensyukuri kelahiran bayinya.
- e. Ajarkan ibu dan anggota keluarganya tentang gejala dan tanda-tanda bahaya yang mungkin terjadi seperti perdarahan, tidak nafsu makan yang lama, nyeri bagian perut dan pinggul, pusing dan lemas yang

berlebihan, suhu lebih dari 38°C dan anjurkan segera pergi ke fasilitas kesehatan jika timbul masalah atau terdapat tanda-tanda bahaya.

Tujuan Asuhan Masa Nifas

- a. Mendeteksi adanya perdarahan masa nifas
- b. Menjaga kesehatan ibu dan bayinya
- c. Melaksanakan skrining secara komprehensif
- d. Memberikan pendidikan kesehatan diri
- e. Memberikan pendidikan mengenai laktasi dan perawatan payudara
- f. Konseling mengenai KB
- g. Mendeteksi gejala atau masalah yang dialami ibu nifas.

7. Kebijakan Program Nasional Masa Nifas

Pada kebijakan program nasional masa nifas paling sedikit 4 kali kunjungan yang dilakukan hal ini untuk menilai status bayi dan ibu baru lahir dan untuk mencegah, mendeteksi dan menangani masalah-masalah yang terjadi antara lain (Susilo Rini, 2017) :

- a. 6-8 jam setelah persalinan, tujuan :
 - 1) Mencegah perdarahan masa nifas karena atonia uteri.
 - 2) Mendeteksi dan merawat penyebab lain perdarahan ,segera merujuk bila perdarahan terus menerus berlanjut.
 - 3) Memberikan konseling pada ibu dan anggota keluarga bagaimana cara mencegah perdarahan masa nifas karena atonia uteri.
 - 4) Pemberian ASI awal.
 - 5) Melakukan hubungan antara ibu dan bayi baru lahir.
 - 6) Menjaga bayi tetap sehat dengan cara mencegah hipotermi

Catatan : Jika petugas kesehatan menolong persalinan ia harus tinggal dengan ibu dan bayi baru lahir untuk 2 jam pertama setelah kelahiran atau sampai ibu dan bayi stabil keadaanya.

b. 6 hari setelah persalinan.

- 1) Memastikan involusi uteri berjalan normal, uterus berkontraksi, fundus dibawah umbilicus, tidak ada perdarahan abnormal, tidak ada bau.
- 2) Menilai adanya tanda-tanda demam, infeksi dan perdarahan abnormal.
- 3) Memastikan ibu mendapat cukup makanan, cairan, dan istirahat.
- 4) Memastikan ibu menyusui dengan baik dan tidak memperlihatkan tanda-tanda penyulit.
- 5) Memberikan konseling pada ibu mengenai asuhan pada bayi, tali pusat, menjaga bayi tetap hangat dan merawat bayi sehari-hari.

c. 2 minggu setelah persalinan

Memastikan rahim sudah kembali normal dengan mengukur dan meraba bagian rahim.

d. 6 minggu setelah persalinan

- 1) Menanyakan pada ibu tentang penyulit yang ia atau bayi alami
- 2) Memberi konseling untuk menggunakan KB secara dini.

8. Deteksi Dini Masa Nifas

Mendeteksi tanda-tanda bahaya pada masa nifas yaitu :

a. Infeksi Masa Nifas

Infeksi kala nifas adalah infeksi peradangan pada semua alat genitalia pada masa nifas oleh sebab apapun dengan ketentuan meningkatnya suhu badan melebihi 38^oC tanpa menghitung hari pertama dan berturut-turut selama 2 hari.

b. Perdarahan Masa Nifas

Perdarahan bisa terjadi segera begitu setelah melahirkan. Terutama di dua jam pertama yang kemungkinannya sangat tinggi. Perdarahan pasca persalinan dibagi menjadi:

- 1) Perdarahan pascapersalinan primer (Early Postpartum Haemorrhage atau perdarahan pascapersalinan segera). Perdarahan terjadi dalam 24 jam pertama. Penyebab utama perdarahan pasca persalinan primer adalah antonionauteri, retensio plasenta, sisa plasenta, dan robekan jalan lahir. Terbanyak dalam 2 jam pertama.
- 2) Perdarahan pasca persalinan sekunder (Late Postpartum Haemorrhage, atau perdarahan masa nifas, atau perdarahan pasca persalinan lambat). Perdarahan terjadi setelah 24 jam pertama. Penyebab utama perdarahan pascapersalinan sekunder adalah robekan jalan lahir dan sisa plasenta atau membran.

Perdarahan pascapersalinan ada kalanya merupakan perdarahan yang hebat dan menakutkan sehingga dalam waktu singkat ibu dapat jatuh kedalam keadaan syok, tau dapat berupa perdarahan yang

menetes perlahan-lahan tetapi terus menerus yang juga bahaya karena kita tidak menyangka akhirnya perdarahan berjumlah banyak. Karena itu, penting sekali pada setiap ibu yang bersalin dilakukan pengukuran kadar darah secara rutin, serta pengawasan tekanan darah, nadi, pernafasan ibu dan periksa juga kontraksi uterus perdarahan selama 1 jam.

c. Keadaan Abnormal Pada Payudara

Beberapa keadaan abnormal yang mungkin terjadi adalah:

1) Bendungan ASI

Disebabkan oleh penyumbatan pada saluran ASI. Keluhan mamae bengkak, keras, dan terasa panas sampai suhu badan meningkat.

2) Mastitis

Disebabkan payudara bengkak karena tidak disusui secara adekuat, akhirnya terjadi mastitis, puting susu lecet akan memudahkan masuknya kuman dan terjadinya payudara bengkak, bra yang terlalu ketat. Gejala yang dirasakan payudara bengkak, nyeri pada seluruh payudara/nyeri lokal, kemerahan pada seluruh payudara, payudara keras, terdapat benjolan, suhu badan meningkat dan rasa sakit pada seluruh badan.

3) Abses payudara

Abses payudara merupakan kelanjutan dari mastitis. Hal ini disebabkan karena meluasnya peradangan dalam payudara. Gejala yang dirasakan ibu tampak parah sakitnya, payudara lebih merah

dan mengkilap dan benjolan lebih lunak karena berisi nanah, sehingga perlu diinsisi untuk mengeluarkan nanah.

9. Proses Produksi ASI

Pengeluaran ASI merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf, dan macam-macam hormon. Pengaturan hormon yang terdapat dalam pengeluaran ASI ada 3 yaitu :

- a. Produksi air susu ibu (Prolaktin)
- b. Pengeluaran air susu ibu (Oksitosin)
- c. Pemeliharaan air susu ibu

Tetapi pada seorang ibu yang hamil dikenal dua reflek yang masing-masing berperan dalam pembentukan dan pengeluaran air susu ibu, yaitu:

- a. Reflek Prolaktin

Reflek ini sangat memegang peranan penting dalam proses kolostrum, dimana hormon ini merangsang sel-sel alveoli yang berfungsi untuk membuat air susu kadar prolaktin ibu yang akan menyusui akan normal kembali tiga bulan setelah melahirkan. Pada ibu yang menyusui akan meningkat dalam keadaan-keadaan seperti:

- 1) Stres atau pengaruh psikis
- 2) Anastesi
- 3) Operasi
- 4) Rangsangan puting susu
- 5) Tabungan kelamin

6) Obat-obatan tranguizer hipotalamus seperti reserpin, klorpromazim, dan fenotiazid.

b. Reflek Let Down

Rangsangan ini bersal dari hisapan bayi yang dilanjutkan neurohiposis yang kemudian dikeluarkan oleh oksitosin

Faktor-faktor yang meningkatkan reflek let down :

- 1) Melihat Bayi
- 2) Mendengarkan suaranya
- 3) Mencium bayinya
- 4) Memikirkan untuk menyusui bayinya.

c. Reflek Bayi Baru Lahir Untuk Mendapatkan Asi :

1) Refleks Rooting

Refleks inimemungkinkan bayi baru lahir untuk menemukan puting susu apabila ia diletakkan di payudara

2) Refleks Sucking

Yaitu saat bayi mengisi mulutnya dengan puting susu atau pengganti puting susu sampai ke langit keras dan punggung lidah.

Refleks ini melibatkan rahang, lidah dan pipi

3) Refleks Swalowing

Yaitu gerakan pipi dan gusi dalam menekan areola, sehingga refleks ini merangsang pembentukan rahang bayi.

10. Manfaat Pemberian ASI Pada Masa Nifas

ASI adalah makanan terbaik untuk bayi. ASI tidak hanya memberikan manfaat untuk bayi saja, untuk ibu, keluarga dan Negara. (susilo rini, 2017)

Manfaat ASI untuk bayi :

- a. Nutrient (zat gizi) dalam ASI sesuai dengan kebutuhan bayi.

Zat gizi yang terdapat dalam ASI antara lain : lemak, karbohidrat, protein, garam, mineral serta vitamin. ASI memberikan seluruh kebutuhan nutrisi dan energy selama 1 bulan pertama, separuh atau lebih nutrisi selama 6 bulan kedua dalam tahun pertama, dan 1/3 nutrisi atau lebih selama tahun kedua.

- b. ASI mengandung zat proaktif

Dengan adanya zat proaktif yang terdapat dalam ASI, maka bayi jarang mengalami sakit. Zat-zat proaktif tersebut antara lain :

- 1) Laktobasilus bifidus (mengubah laktosa menjadi asam laktat dan asam asetat, yang membantu memberikan keasaman pada pencernaan sehingga membuat pertumbuhan mikroorganisme).
- 2) Laktoferin, mengikat zat besi sehingga membantu menghambat pertumbuhan kuman.
- 3) Lisozim, merupakan enzim yang memecah dinding bakteri dan anti inflamatori bekerjasama dengan peroksida dan askorbat unyuk menyerang E-coli dan salmonela. Menghancurkan dinding sel bakteri, terdapat dalam ASI dalam konsentrasi 5000 kali lebih banyak dari sapi.

- 4) Komplemen C3 dan C4. Membuat daya opsenik.
- 5) Immunoglobulin (IgC, IgM, IgA, IgD, IgE). Melindungi tubuh dari infeksi, dari semua yang paling penting adalah IgA, zat ini melindungi permukaan mukosa terhadap serangan masuknya bakteri patogen serta virus, zat ini memungkinkan masuknya kuman-kuman E-coli, Salmonela, Shiheha, Steptococus, Staphylococus, Pnemonococus, Poliovirus, dan Rotavirus.

6) Factor-faktor anti alergi

Mukosa usus bayi mudah ditembus oleh protein sebelum bayi berumur 6-9 bulan sedang protein dalam susu sapi dapat bekerja sebagai allergen.

c. Mempunyai efek psikologis yang menguntungkan bagi bayi dan ibu.

Pada saat bayi kontak kulit dengan ibunya, maka akan timbul rasa aman dan nyaman bagi bayi. Perasaan ini sangat penting untuk menimbulkan rasa percaya (*basic sense of trust*).

d. Menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan bayi menjadi baik.

Bayi yang mendapat ASI akan memiliki tumbuh kembang yang baik. Hal ini dapat dilihat dari kenaikan berat badan bayi dan kecerdasan otak bayi.

e. Mengurangi kejadian karies dentis.

Insiden karies dentis pada bayi yang mendapat susu formula jauh lebih tinggi dibandingkan bayi yang mendapat ASI. Kebiasaan menyusu dengan botol atau dot akan menyebabkan gigi lebih lama kontak dengan susu formula sehingga gigi menjadi lebih asam.

- f. Mengurangi kejadian maloklusi

Penyebab maloklusi rahang adalah kebiasaan lidah yang mendorong ke depan akibat menyusui dengan botol atau dot.

11. Teknik Menyusui yang Benar

Teknik menyusui dengan benar agar puting susu tidak lecet , bayi menyusui dengan optimal .Berikut cara menyusui dengan benar :

- a. Duduk dengan posisi santai dan tegak
- b. Sebelum menyusui, ASI dikeluarkan sedikit kemudian dioleskan pada puting susu.
- c. Bayi dipegang dengan satu lengan, kepala bayi diletakkan pada lengkung siku ibu dan bokong bayi diletakkan pada lengan. Kepala bayi tidak boleh tertengadah atau bokong bayi ditahan dengan telapak tangan ibu
- d. Satu tangan bayi diletakkan dibelakang badan ibu dan yang satu didepan
- e. Perut bayi menempel badan ibu, kepala bayi menghadap payudara
- f. Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus
- g. Ibu menatap bayi dengan kasih sayang
- h. Tangan kanan menyangga payudara kiri dan keempat jari dan ibu jari menekan payudara bagian atas areola.

12. Perawatan Payudara

Perawatan payudara dilakukan atas indikasi, antara lain :

Puting tidak menonjol atau bendungan payudara. Tujuannya adalah memperlancar pengeluaran ASI saat masa menyusui. Untuk pasca persalinan, lakukan sedini mungkin, yaitu 1 sampai 2 hari dan lakukan selama 2 kali sehari. (Susilo Rini, 2017)

a. Pengurutan payudara

1) Pengurutan payudara

Licinkan kedua tangan dengan minyak. Tempatkan kedua tangan diantara payudara. Pengurutan dilakukan dimulainya arah atas, lalu telapak kanan ke arah sisi kiri dan telapak kanan ke arah sisi kanan. Lakukan terus pengurutan kebawah dan kesamping, selanjutnya pengurutan melintang. Ulangi masing-masing 20-30 gerakan untuk tiap payudara.

2) Pengurutan kedua

Sokong payudara kiri dengan tangan kiri, kemudian dua atau tiga jari tangan kanan memulai gerakan memutar sambil menekan mulai dari pangkal payudara berakhir pada puting susu. Lakukan 2 gerakan pada tiap payudara bergantian.

3) Pengurutan ketiga

Sokong payudara kiri dengan satu tangan sedang tangan lainnya mengurut dengan sisi kelingking dari arah tepi ke arah puting susu. Lakukan sekitar 30 kali.

b. Pengompresan

Kompres payudara dengan handuk kecil hangat selama 2 menit, lalu ganti dengan kompres air dingin. Kompres bergantian selama 3 kali dan akhiri dengan kompres air hangat.

c. Pengosongan ASI

Pengosongan ini dimaksudkan untuk mencegah pembendungan ASI. Keluarkan air susu dengan melatakan ibu jari dan telunjuk kira-kira 2 sampai 3cm dari puting susu dan tampung ASI yang keluar. Tekan payudara kearah dada dan perhatikan agar jari-jari jangan diregangkan. Angkat payudara yang agak besar dahulu lalu tekan kearah dada. Gerakan ibu jari dan telunjuk kearah puting susu untuk menekan dan mengosongkan tempat penampungan susu dan payudara tanpa rasa sakit. Ulangi untuk masing-masing payudara.

d. Berikan tips untuk merawat payudara anda

- 1) Kenakan bra untuk menjaga payudara tetap indah. Pilih ukuran bra yang sesuai agar dapat menopang payudara dengan baik.
- 2) Bersihkan secara rutin daerah seputar puting susu dengan kapas yang dibasahi air hangat.

13. Senam Nifas

Mengembalikan kekuatan otot-otot badan supaya ibu sehat jasmani dan memulihkan kondisi fisik tubuh seperti semula atau mendekati seperti semula.

Manfaat senam nifas:

- a. Mengembalikan kekuatan otot-otot badan (terutama pada rahim, vagina dan kandung kemih)
- b. Agar ibu post partum sehat dan bugar
- c. Untuk memperlancar buang air besar dan buang air kecil
- d. Mempertahankan sikap yang baik

Cara melakukan senam nifas :

- a. Tarikan nafas dalam 3-4 x melalui hidung lalu mengeluarkan lewat mulut.
- b. Berbaring dengan lutut lurus, tekuk lalu regangkan sedikitnya 12x pilih gerakan dorso fleksi dan bukan platar fleksi untuk mencegah kram.
- c. Mengencangkan kaki, berbaring dengan kaki lurus, tarik kedua kaki ke atas pada pergelangan kaki dan ragangkan bagian belakang lutut tempat tidur, tahan posisi ini dalam hitungan 5 detik, bernafaslah secara normal dan rileks, ulangi gerakan sebanyak 10 kali
- d. Lutut dalam posisi duduk, angkat panggul tanpa mengangkat perut dengan prinsip menggunakan visualisasi dan konsentrasi pada otot angkat tarik masukan dan tahan
- e. Posisi berbaring dengan kedua lutut ditekuk dan telapak kaki datar menapak pada lantai. Letakkan tangan di abdomen di depan paha, tarik napas dan pada saat akhir hembuskan nafas, lakukan sebanyak 10 x tumit tetap
- f. Masih dalam posisi berbaring, telapak tangan berada di samping pinggang dan menempel pada lantai, kaki di tekuk dan otot-otot

panggul dengan menekan sedikit area belakang kelantai, tahan posisi ini sampai itungan kelima lalu bernafas normal kemudian rileks seperti biasa

- g. Posisi duduk dengan kaki datar diatas lantai dan tangan di atas otot abdomen bawah, tarik otot dasar panggul serta naikan lutut dengan kaki beberapa inci diatas lantai tahan gerakan selama 5 detik dengan bagian panggul dan tulang belakang tetap dengan posisinya secara bertahap tingkatnya pengulangan sehingga ibu mampu menahan gerakan tersebut
- h. Berbaring miring, tekuk kedua lutut kearah atas depan dengan tangan menopang kepala dan tangan lainnya menopang tubuh dengan telapak tangan menempel pada lantai, tarik otot transferun dan dasar panggul serta angka lutut atas dengan cara memutar paha kearah luar, sementara berdekatan. Tahan selama 5 detik pastikan bahwa posisi panggul atau tulang belakang tidak turut berotasi lakukan gerakan ini 5 x untuk masing-masing posisi, tingkatkan gerakan sampai mampu menahan selama 10 detik dan sebanyak 10 kali
- i. Posisi berbaring miring dan lutut kaki dibawah ditekuk kearah belakang, tarik abdomen bagian bawah dan naikkan kaki yang atas satu sejajar dengan tubuh.
- j. Posisi berbaring telentang, tekuk kedua lutut keatas dan kaki datar di atas bawah dan biarkan lutut kanan sedikit kearah luar dengan sedikit mengaendalikan untuk memastikan bawah pelvis tetap pada posisinya

dan punggung tetap datar secara perlahan-lahan kembalikan lutut eposisi semula pada pisisi tegak lurus

- k. Tetap pada posisi berbaring telentang kedua lutut keatas dan kaki datar ke lantai, letakkan tangan diatas abdomen depan paha tarik abdomen bawah dan secara perlahan luruskan tumit setelah 1 kaki dengan tetap memepertahankan punggung datar setinggi panggul. (Bobak, Lowdermilk & Jensen (2005). *Buku ajar keperawatan maternitas*. Edisi 4. Jakarta : EGC).

14. Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin merupakan pijatan khusus pada punggung ibu menyusui untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Para suami bisa memperlajari teknik pijatan ini agar nantinya bisa dipraktikkan pada istri. Manfaat dilakukan pijat oksitosin pada ibu menyusui adalah

- a. Merangsang hormon prolaktin setelah melahirkan (Indiyani, 2006).
- b. Merangsang *let down reflex* yang memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak (*engorgement*), mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit.

Berikut dibawah ini langkah-langkah pijat oksitosin

- a. Pertama-tama Ibu duduk, bersandar ke depan, melipat lengan di atas meja yang ada dihadapannya, juga meletakkan kepala di tangan.
- b. Setelah itu pasangan melakukan pemijatan di sepanjang kedua sisi tulang belakang Ibu. Pijat dengan memakai ibu jari (bisa juga memijat

dengan menggunakan kepalan tangan, tinggal pilih maka yang lebih enak dan cocok).

- c. Lalu pada bagian tulang belakang leher, carilah bagian tulang yang paling menonjol.
- d. Maka dari titik tulang yang paling menonjol tersebut, maka turun sedikit ke bawahnya (yaitu jaraknya sekitar lebih 1-2 jari). Lalu geser kembali ke kanan dan kiri (masing-masing berjarak sekitar 1-2 jari).
- e. Lalu Anda bisa memulai melakukan pemijatan dengan gerakan yang memutar, lakukan secara perlahan-lahan ke arah bawah hingga mencapai batas garis bra.
- f. Tapi apabila ingin terus dipijat hingga pinggang, maka diperbolehkan saja (bebas).
- g. Lalu tekan agak kuat (jangan terlalu kuat / kencang menekan) yang membentuk gerakan melingkar kecil menggunakan kedua ibu jari. Lakukan pemijatan mulai dari leher, lalu turun ke bawah hingga ke arah tulang belikat. Umumnya pemijatan hanya dilakukan selama 3 menit saja.

15. Peran dan Tanggung Jawab Bidan dalam Masa Nifas

- a. Mendukung dan memantau kesehatan fisik ibu dan bayi
- b. Mendukung dan memantau kesehatan psikologis, emosi, sosial serta memberikan semangat pada ibu
- c. Membantu ibu dalam menyusui bayinya
- d. Membangun kepercayaan diri ibu dalam perannya sebagai ibu
- e. Sebagai promotor hubungan antar ibu dan bayi serta keluarga

- a. Mendorong ibu untuk menyusui bayinya dengan meningkatkan rasa nyaman
- b. Mendukung pendidikan kesehatan termasuk pendidikan dalam perannya sebagai orang tua
- c. Mendeteksi komplikasi dan perlunya rujukan
- d. Memberikan konseling untuk ibu dan keluarganya mengenai cara mencegah perdarahan, mengenali tanda-tanda bahaya, menjaga gizi yang baik, serta mempraktekkan kebersihan yang aman.(Anggraini, 2010)