

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Konsep Dasar Kasus

##### 1. Nifas

##### 1.1 Pengertian Nifas

Masa nifas (*puerperium*) dimulai 2 jam setelah lahirnya plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali ke keadaan sebelum hamil. Berlangsung sekitar 6 minggu atau 42 hari (Wijaya, Limbong, and Yulianti 2020)

Masa nifas (*puerperium*) merupakan masa setelah lahirnya plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali ke keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung sekitar 6 minggu. Masa nifas ini merupakan periode kritis baik ibu maupun bayinya maka dari itu dibutuhkan asuhan masa nifas (Yuliana, W., & Hakim 2020)

##### 1.2 Tujuan Asuhan Masa Nifas

Berikut tujuan asuhan masa nifas menurut (Mirong & Yulianti) diantaranya (Wijaya, Limbong, and Yulianti 2020):

- a. Untuk menjaga kesehatan ibu dan bayi baik fisik maupun psikologis.
- b. Pemeriksaan skrining berkelanjutan, mendeteksi masalah, mengobati atau melakukan rujukan jika ibu dan bayi mengalami komplikasi.
- c. Pemberian pendidikan kesehatan mengenai kesehatan diri, gizi, keluarga berencana, ASI, pemberian imunisasi anak dan perawatan bayi sehat.
- d. Memberikan pelayanan keluarga berencana.

##### 1.3 Peran dan Tanggung Jawab Bidan Dalam Masa Nifas

Bidan mempunyai peran yang sangat penting dalam rangka pemberian asuhan *postpartum*. Berikut dibawah ini merupakan peran dan tanggung jawab dalam masa nifas diantaranya :

- a. Memberikan dukungan berkelanjutan selama masa nifas sesuai kebutuhan ibu dalam rangka untuk mengurangi ketegangan fisik

- dan psikologis pada masa nifas
- b. Sebagai penghubung antara ibu, bayi, serta keluarga.
  - c. Memberikan dukungan kepada ibu untuk menyusui bayinya agar si bayi selalu memiliki rasa nyaman.
  - d. Membuat kebijakan ketentuan, perencanaan program kesehatan yang berhubungan dengan ibu dan anak, serta mampu melakukan kegiatan administrasi.
  - e. Mendeteksi komplikasi ataupun masalah dan jika diperlukan nya tindakan rujukan.
  - f. Memberikan konseling pada ibu serta keluarga tentang cara mencegah terjadinya perdarahan, mengenali tanda-tanda bahaya, mencegah gizi yang baik, serta memperhatikan kebersihan yang aman.
  - g. Melaksanakan manajemen asuhan dengan mengumpulkan informasi, menentukan diagnosa dan rencana tindakan, serta melaksanakannya untuk mempercepat proses penyembuhan, menghindari komplikasi, dan memenuhi kebutuhan ibu dan bayi pada masa nifas.
  - h. Asuhan yang profesional (Aritonang & Simanjuntak, 2021)

Tabel 1  
Kunjungan Masa Nifas

Kunjungan	Waktu	Asuhan
Pertama	6-48 jam setelah melahirkan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hindari perdarahan postpartum akibat atonia uteri</li> <li>2. Identifikasi dan merawat penyebab perdarahan lainnya, apabila perdarahan berlanjut lakukan rujukan</li> <li>3. Melakukan konseling pada ibu atau salah satu anggota keluarga tentang cara mencegah perdarahan pada masa nifas akibat atonia uteri</li> <li>4. Pemberian ASI awal</li> <li>5. Membangun hubungan antara ibu dan bayi</li> </ol>

		6. Cara mencegah hipotermi dengan Menjaga bayi tetap sehat
Kedua	6 hari setelah persalinan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pastikan involusi uterus berlangsung normal yaitu uterus berkontraksi dengan baik, fundus berada di bawah umbilicus, pendarahan normal, dan tidak berbau.</li> <li>2. Kaji ada tidak nya tanda-tanda demam, infeksi, serta perdarahan abnormal.</li> <li>3. Pastikan ibu mendapatkan cukup cairan, makan, minum serta istirahat yang cukup.</li> <li>4. Pastikan ibu menyusui dengan teknik menyusui yang benar dan selalu perhatikan tanda gejala penyakit.</li> <li>5. Anjurkan ibu untuk melakukan perawatan bayi, tali pusat, menjaga kehangatan bayi dan melakukan perawatan bayi sehari-hari.</li> </ol>
Ketiga	2 minggu setelah persalinan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pastikan involusi uterus dalam keadaan normal yaitu uterus berkontraksi dengan baik, bagian bawah fundus berada di bawah pusar atau umbilicus, tidak ada pendarahan yang tidak normal (normal), dan tidak berbau.</li> <li>2. Kaji ada tidak nya tanda-tanda demam, infeksi, serta perdarahan abnormal.</li> <li>3. Pastikan ibu mendapatkan cukup cairan, makan, minum serta istirahat yang cukup.</li> <li>4. Pastikan ibu menyusui dengan teknik menyusui yang benar dan selalu perhatikan tanda gejala penyakit.</li> <li>5. Anjurkan ibu untuk melakukan perawatan bayi, tali pusat, menjaga kehangatan bayi dan melakukan perawatan bayi sehari-hari</li> </ol>

Keempat	29 – 42 hari setelah persalinan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menanyakan kepada ibu mengenai penyakit yang dialaminya</li> <li>2. Memberikan konseling KB kepada ibu secara dini</li> </ol>
---------	---------------------------------------	---

Sumber: Aritonang & Simanjuntak, 2021

#### 1.4 Tahapan Masa Nifas

Berikut ini adalah tahapan pada masa nifas antara lain sebagai berikut :

a. Periode *Immediate Postpartum*

Masa Segera setelah plasenta lahir, hal ini berlangsung hingga 24 jam. Ini merupakan fase kritis dimana banyak masalah bisa terjadi, termasuk pendarahan akibat atonia uteri. Oleh karena itu, bidan harus melakukan pemantauan secara terus menerus, antara lain memeriksa kontraksi rahim, pemeriksaan lochea, tekanan darah, dan suhu tubuh.

b. Periode *Early Postpartum* (24 jam – 1 minggu)

Pada masa ini bidan selalu memastikan involusi uteri dalam keadaan normal, tidak terjadi pendarahan, lochea tidak berbau, suhu tidak terdapat peningkatan, ibu mendapat cukup makanan dan cairan serta dapat menyusui dengan baik dan benar.

c. Periode *Late Postpartum* masa 1 minggu – 6 minggu

Pada masa ini, bidan terus memberikan perawatan dan pemeriksaan sehari-hari serta memberikan konseling KB.

d. *Remote Puerperium*

Masa ini merupakan masa yang diperlukan untuk pemulihan, terutama jika terjadi komplikasi atau penyulit selama kehamilan atau persalinan (Wijaya, Limbong, and Yulianti 2020)

#### 1.5 Perubahan Fisiologis Masa Nifas

a. Perubahan Sistem Reproduksi

Pada masa nifas, organ dalam dan luar secara bertahap kembali ke

keadaan sebelum hamil. Perubahan pada seluruh alat genetalia ini disebut involusi. Perubahan signifikan lainnya terjadi selama ini, antara lain sebagai berikut:

#### 1) Uterus

Involusi uterus adalah proses kembalinya uterus ke keadaan sebelum hamil. Ukuran uterus mengecil pada masa nifas dengan ukuran yang sama seperti sebelum hamil. Perubahan normal pada uterus saat masa nifas antara lain:

Tabel 2  
Involusi Uterus

Involusi uterus	Tinggi Fundus Uterus	Berat Uterus
Plasenta lahir	2 jari di bawah pusat	1000 gr
7 hari ( 1 minggu )	Pertengahan pusat dan simpisis	500 gr
14 hari (2 minggu)	Tidak teraba	350 gr
6 minggu	Normal	60 gr

Sumber: Yuliana & Hakim, 2020

#### 2) Lochea

Akibat involusi uterus, lapisan luar desidua yang mengelilingi plasenta menjadi nekrotik. Desidua yang mati keluar bersama sisa cairan. Campuran darah dan desidua ini disebut lochea.

Tabel 3  
Macam-Macam Lochea

Lochea	Waktu	Warna	Ciri-ciri
Rubra	1-3 hari	Merah kehitaman	Terdiri dari darah segar, sisa jaringan plasenta, dinding rahim, lemak bayi, bulu halus, dan sisa mekonium
Sanguilenta	4-7 hari	Merah kecoklatan	Sisa darah bercampur lendir

		danberlendir	
Serosa	7-14 hari	Kuning kecoklata n	Darah Lebih sedikit dan serum lebih banyak , juga tersusun atas leukosit dan robekan atau,laserasi plasenta
Alba	>14 hari	Putih	Mengandung leukosit, sel desidua, dan selepitel, selaput lendir serviks dan serabut jaringan yang mati
Purulenta	-	-	Terjadi infeksi, keluarnya cairan bernanahberbau busuk
Lochiastasis	-	-	Keluarnya lochea tidak lancar

Sumber: Yuliana & Hakim, 2020

#### b. Laktasi

##### 1. Produksi dan Kelancaran ASI

Produksi ASI dipengaruhi oleh dua hormon utama, yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin berperan dalam merangsang sel-sel alveolus di kelenjar payudara untuk memproduksi ASI, sementara oksitosin bertugas mengalirkan ASI dari alveolus ke puting melalui refleks let-down. Rangsangan yang diterima payudara saat menyusui akan meningkatkan sekresi kedua hormon ini. Oleh karena itu, semakin sering ibu menyusui bayinya, semakin banyak ASI yang diproduksi dan dikeluarkan.

Produksi ASI juga sangat bergantung pada keteraturan dan frekuensi menyusui. Ketika bayi menyusui dengan benar dan rutin, tubuh ibu menerima sinyal bahwa permintaan ASI tinggi, sehingga tubuh akan menyesuaikan dengan meningkatkan pasokan ASI. Sebaliknya, jika frekuensi menyusui jarang atau hisapan bayi tidak efektif, produksi ASI dapat menurun.

## 2. Faktor yang Mempengaruhi Kelancaran ASI

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kelancaran ASI, baik dari sisi fisik maupun psikologis. Secara fisik, frekuensi menyusui, teknik menyusui yang benar, perawatan payudara, dan status gizi ibu sangat menentukan. Ibu yang kurang asupan nutrisi makro dan mikro dapat mengalami hambatan dalam memproduksi ASI. Selain itu, kondisi kesehatan ibu dan bayi juga turut berperan.

Faktor psikologis seperti stres, kelelahan, dan tekanan emosional dapat menghambat kerja hormon oksitosin sehingga mengganggu refleksi pengeluaran ASI. Faktor sosial juga tidak kalah penting, seperti dukungan dari pasangan, keluarga, dan tenaga kesehatan. Lingkungan yang mendukung akan meningkatkan kepercayaan diri dan kenyamanan ibu, sehingga memperlancar produksi dan pengeluaran ASI.

Patofisiologi ASI yang tidak lancar dapat melibatkan beberapa faktor yang berhubungan dengan proses produksi dan pengeluaran ASI. Setelah persalinan, hormon prolaktin berperan dalam produksi ASI. Stres dan kelelahan dapat menurunkan kadar oksitosin sehingga refleksi pengeluaran ASI terhambat. Yoga dapat menurunkan stress dan meningkatkan relaksasi sehingga merangsang produksi hormon oksitosin dan memperlancar ASI. Berikut adalah penjelasan singkat mengenai patofisiologi tersebut:

1. Stimulasi yang Tidak Adekuat: Produksi ASI dipengaruhi oleh stimulasi pada payudara yang cukup, biasanya dari bayi yang menyusui. Stimulasi ini merangsang tubuh untuk memproduksi hormon prolaktin dan oksitosin yang diperlukan untuk produksi dan pengeluaran ASI. Jika stimulasi tidak memadai (misalnya, bayi tidak menyusui dengan baik atau sering), maka produksi ASI dapat terganggu.

2. Hormon Prolaktin dan Oksitosin: Prolaktin adalah hormon utama yang merangsang produksi ASI. Jika kadar prolaktin rendah, produksi ASI bisa terganggu. Oksitosin bertanggung jawab untuk pengeluaran ASI dari kelenjar susu ke puting susu. Gangguan dalam sekresi oksitosin bisa menyebabkan kesulitan dalam proses pengeluaran ASI, yang dikenal dengan istilah *let-down failure*.
3. Gangguan pada Kelenjar Payudara: Beberapa kondisi medis atau masalah anatomi pada payudara seperti puting susu yang datar atau tenggelam, saluran susu yang tersumbat, atau mastitis dapat mempengaruhi proses menyusui dan pengeluaran ASI.
4. Diet dan Gizi Ibu: Kekurangan asupan gizi yang memadai, terutama yang berhubungan dengan kebutuhan kalori, protein, atau vitamin, dapat mempengaruhi produksi ASI. Ibu yang tidak mengonsumsi cukup cairan atau makanan yang kaya zat besi, kalsium, dan asam lemak esensial mungkin mengalami penurunan produksi ASI.
5. Kondisi Medis Ibu: Beberapa kondisi medis seperti diabetes, hipotiroidisme, atau sindrom ovarium polikistik (PCOS) dapat mempengaruhi hormon dan metabolisme tubuh, yang pada gilirannya dapat mengganggu produksi ASI.
6. Obat-obatan: Beberapa obat yang dikonsumsi oleh ibu, seperti kontrasepsi hormonal, obat penenang, atau obat penghilang rasa sakit, dapat menghambat produksi ASI atau mempengaruhi refleks let-down.

Secara keseluruhan, produksi dan pengeluaran ASI yang tidak lancar biasanya merupakan akibat dari gangguan dalam salah satu atau lebih dari mekanisme fisiologis ini. Pencegahan atau penanganan masalah ini sering kali melibatkan perbaikan pada pola menyusui, pemberian dukungan emosional, perhatian terhadap nutrisi ibu, dan kadang-kadang intervensi medis jika diperlukan.



### 3. Upaya Penatalaksanaan untuk Memperlancar ASI

Penatalaksanaan untuk memperlancar ASI dapat dilakukan melalui pendekatan medis dan non-medis. Salah satu intervensi penting adalah Inisiasi Menyusu Dini (IMD) yang memungkinkan bayi menyusu dalam satu jam pertama setelah lahir, sehingga memicu refleks hormon secara optimal. Selain itu, pijat oksitosin dan teknik akupresur juga terbukti efektif dalam membantu pelancaran ASI melalui peningkatan hormon oksitosin.

Konseling laktasi menjadi bagian penting dalam penatalaksanaan, di mana ibu diberi edukasi tentang teknik menyusui yang benar, pentingnya asupan nutrisi, dan cara mengelola stres. Dukungan sosial dan emosional yang kuat dari keluarga serta lingkungan kerja yang ramah ibu menyusui juga harus menjadi perhatian untuk membantu keberhasilan pemberian ASI.

### 4. Teori yang Mendasari Kelancaran ASI

Teori *supply and demand* menjelaskan bahwa produksi ASI bergantung pada permintaan dari bayi. Semakin sering bayi menyusu, tubuh ibu akan merespon dengan meningkatkan produksi ASI. Sebaliknya, jika bayi jarang menyusu atau ASI tidak dikeluarkan, produksi akan menurun secara alami. Oleh karena itu, frekuensi dan efektivitas menyusui menjadi kunci utama dalam mempertahankan kelancaran produksi ASI.

Teori neurohormonal menekankan peran refleks hormonal dalam proses menyusui. Ketika bayi menyusu, rangsangan pada puting akan dikirim ke otak, yang kemudian merangsang pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin dari kelenjar hipofisis. Prolaktin bertugas memproduksi ASI, sedangkan oksitosin memicu kontraksi otot-otot kecil di sekitar alveolus untuk mengeluarkan ASI. Interaksi hormonal inilah yang menjadi dasar proses fisiologis menyusui.

c. Perineum

Dalam 5 hari setelah kelahiran atau masa nifas, perineum telah mendapatkan kembali sebagian besar kondisinya, meskipun masih lebih longgar dibandingkan sebelum melahirkan

d. Vagina dan Perineum

Saat melahirkan, vulva dan vagina mengalami penekanan dan peregangan. Beberapa hari setelah melahirkan, kedua organ ini kembali ke keadaan kendur. Rugae muncul kembali pada minggu ketiga, Selaput darah tampak muncul sebagai tonjolan kecil dan selama pembentukannya menjadi caruncle mitiform, bagi khas wanita yang multipara. Ukuran vagina pasti lebih besar dibandingkan sebelum kelahiran pertama

e. Perubahan Sistem Gastrointestinal

Sistem gastrointestinal dipengaruhi oleh beberapa hal selama kehamilan, misalnya tingginya kadar progesteron yang akan mengganggu keseimbangan cairan tubuh, meningkatkan kolesterol darah, dan memperlambat produksi otot polos. Setelah kelahiran, ibu sering mengalami sembelit atau konstipasi, dan kadar progesteron juga mulai menurun. Namun, dibutuhkan waktu 3-4 hari agar menormalkan fungsi usus

f. Perubahan Sistem Muskuloskeletal

Otot-otot uterus berkontraksi langsung setelah lahir, dan pembuluh darah di antara otot-otot rahim menjadi terjepit atau terkompresi. Proses ini dapat menghentikan pendarahan setelah lahirnya plasenta. Ambulasi umumnya dimulai 4-8 jam setelah lahir. Ambulasi dini membantu mencegah komplikasi dan mempercepat involusi uterus. Ligamen, diafragma panggul, dan fasia yang meregang saat melahirkan berangsur-angsur pulih

g. Perubahan Sistem Kardiovaskuler

Selama kehamilan, volume darah normal digunakan untuk meningkatkan aliran darah di pembuluh darah plasenta dan rahim. Pasca melahirkan, denyut jantung, volume, dan curah jantung meningkat akibat aliran darah ke plasenta terhenti, sehingga meningkatkan beban kerja jantung, yang diatasi dengan hemokonsentrasi hingga volume darah kembali normal dan pembuluh darah kembali ke ukuran semula. Saat melahirkan, ibu kehilangan sekitar 200-500 ml darah

h. Perubahan Sistem Hematologi

Pada hari pertama postpartum atau setelah melahirkan, kadar fibrinogen dan plasma sedikit menurun, namun darah mengalami pengentalan seiring dengan peningkatan viskositas, sehingga meningkatkan faktor pembekuan darah. Leukositosis berarti peningkatan jumlah sel darah putih sebanyak 15.000 selama kehamilan. Jumlah leukosit masih tinggi pada masa nifas, dimana jumlah sel darah putih semakin meningkat hingga 25.000-30.000 (Yuliana, W., & Hakim 2020)

## 1.6 Kebutuhan Dasar Masa Nifas

a. Kebutuhan Nutrisi Dan Cairan

Kebutuhan nutrisi yang dikonsumsi ibu harus bermutu tinggi atau berkualitas, bergizi dan berkalori cukup. Kalori berguna untuk metabolisme tubuh, fungsi tubuh, serta proses pembentukan ASI.

Selama masa nifas, pemenuhan nutrisi yang adekuat sangat penting untuk mendukung pemulihan ibu dan produksi ASI. Dua nutrisi utama yang berperan signifikan dalam proses ini adalah **zat besi (Fe)** dan **vitamin A**.

Zat Besi (Fe):

Setelah melahirkan, ibu sering mengalami kehilangan darah yang signifikan, yang dapat menyebabkan penurunan kadar hemoglobin dan risiko anemia. Anemia pada ibu nifas dapat mengakibatkan kelelahan, menurunkan daya tahan tubuh, dan mempengaruhi kualitas serta

kuantitas ASI. Oleh karena itu, suplementasi zat besi dianjurkan untuk mencegah anemia dan mendukung kesehatan ibu serta bayi yang disusui.

#### Vitamin A:

Vitamin A berperan penting dalam menjaga kesehatan ibu dan bayi. Pada ibu nifas, suplementasi vitamin A dapat meningkatkan kualitas ASI, terutama kandungan retinol yang esensial untuk perkembangan bayi. Selain itu, vitamin A membantu memperkuat sistem imun ibu, mempercepat pemulihan pascapersalinan, dan mengurangi risiko infeksi. Bagi bayi, ASI yang kaya vitamin A mendukung pertumbuhan, perkembangan visual, dan kekebalan tubuh.

#### b. Kebutuhan Eliminasi BAK/BAB

Saat melahirkan normal, gangguan buang air kecil dan besar tidak menimbulkan masalah dan hambatan. Sebagian besar ibu bisa melakukan buang air kecil dengan spontan dalam waktu 8 jam setelah melahirkan. Walaupun seharusnya dilakukan dengan sendirinya sesegera mungkin, jika ibu tidak bisa buang air kecil dalam waktu 3 hari dapat dirangsang buang air kecil. BAB normal setelah 1 hari, kecuali bila ibu takut dengan luka jahitan, bila ibu tidak buang air besar selama 3-4 hari sebaiknya diberikan obat rangsangan per oral atau per rektal (Aritonang & Simanjuntak, 2021).

#### c. Personal Hygiene

Kebersihan diri ibu membantu mengurangi sumber infeksi penularan dan meningkatkan rasa nyaman pada ibu. anjurkan ibu untuk menjaga kebersihan diri dengan cara rutin mandi minimal 2 kali sehari, menggantinya pakaian dan alas tempat tidur atau sprei, serta lingkungan dimana ibu tinggal. Merawat perineum dengan sebaik mungkin menggunakan antiseptik dan selalu ingat untuk membersihkan perineum dari arah depan ke belakang, pembalut hendaknya di ganti minimal 2 kali sehari (Aritonang & Simanjuntak, 2021).

d. Kebutuhan Istirahat

Ibu nifas memerlukan waktu istirahat yang cukup, yaitu sekitar 8 jam pada malam hari dan 1 jam pada siang hari. Anjurkan ibu untuk perbanyak istirahat yang cukup agar tidak terjadi kelelahan yang berlebih, anjurkan ibu untuk dapat melakukan pekerjaan rumah tangga secara perlahan dan berhati-hati. dalam berbagai hal, Kurangnya istirahat dapat berdampak pada ibu, misalnya jumlah ASI yang diproduksi berkurang, proses involusi uterus melambat dan perdarahan meningkat, juga mengakibatkan depresi dan ketidakmampuan merawat anak dan dirinya sendiri (Aritonang & Simanjuntak, 2021).

e. Latihan Senam Nifas

Selama hamil dan melahirkan ibu banyak mengalami perubahan pada tubuhnya, seperti dinding perut kendur, saluran kemih kendur, dan otot dasar panggul. Oleh karena itu, perlu dilakukan senam nifas yang bertujuan untuk mengembalikan keadaan normal ibu dan menjaga kesehatan ibu dalam keadaan baik, serta membantu rahim untuk kembali ke bentuk semula sama seperti sebelum hamil (Aritonang & Simanjuntak, 2021).

### 1.6 Penatalaksanaan Masa Nifas

Aspek	Tujuan	Tindakan Penatalaksanaan
Pemantauan Fisik	Memastikan pemulihan organ reproduksi dan kondisi umum	- Pemeriksaan tanda vital (TD, nadi, suhu)- Pemantauan involusi uterus- Observasi perdarahan lochia
Perawatan Payudara	Menunjang kelancaran ASI dan mencegah mastitis	- Pijat oksitosin- Edukasi teknik menyusui yang benar- Kompres hangat atau dingin sesuai kebutuhan
Perawatan Perineum	Mencegah infeksi luka perineum	- Kebersihan luka (air hangat/antiseptik ringan)- Ganti pembalut secara berkala- Anjurkan senam nifas

Aspek	Tujuan	Tindakan Penatalaksanaan
Nutrisi Ibu	Mendukung pemulihan dan produksi ASI	- Konsumsi makanan tinggi protein, zat besi, kalsium- Cukup cairan (2–3 L/hari)- Suplemen bila perlu
Kesehatan Mental	Mencegah stres, baby blues, dan depresi postpartum	- Konseling psikologis ringan- Dukungan keluarga- Teknik relaksasi sederhana
Pencegahan Komplikasi	Deteksi dan intervensi dini terhadap infeksi, anemia, dll	- Pantau tanda infeksi (demam, nyeri)- Cek konjungtiva (anemia)- Rujuk bila ada komplikasi
Edukasi Keluarga	Melibatkan keluarga dalam perawatan ibu dan bayi	- Ajarkan cara merawat bayi baru lahir- Libatkan suami dalam dukungan psikososial
Kunjungan Nifas	Memastikan kelanjutan asuhan kebidanan	- Jadwal minimal 4 kali kunjungan (6 jam–42 hari)- Catat perkembangan ibu dan bayi
Dokumentasi	Mencatat asuhan untuk evaluasi dan tindak lanjut	- Format SOAP (Subjektif, Objektif, Analisis, Penatalaksanaan)- Simpan rekam medik
Pemanfaatan Teknologi	Meningkatkan akses edukasi dan komunikasi dengan nakes	- Gunakan aplikasi kesehatan ibu- Pengingat jadwal kunjungan- Edukasi daring (WA/grup ibu nifas)

## 2. Air Susu Ibu (ASI)

### 2.1 Pengertian ASI

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 Air Susu Ibu yang selanjutnya disingkat ASI adalah cairan hasil sekresi payudara ibu, Air Susu Ibu eksklusif yang selanjutnya disebut ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama 6 (enam) bulan, tanpa menambahkan dan / atau mengganti dengan makanan atau minuman lain.

ASI merupakan suatu cairan yang pertama kali diproduksi dari payudara ibu (ASI). nutrisi penting banyak terkandung didalamnya yang berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi itu sendiri. Selain

mengandung nutrisi, ASI juga berperan melindungi anak dari berbagai penyakit maupun infeksi. kelenjar susu ibu menghasilkan air susu digunakan untuk sumber makanan bayi. ASI mengemulsi lemak dari berbagai larutan seperti protein, laktosa, dan garam anorganik. Apabila pemberian ASI dalam jumlah banyak diberikan dalam jumlah cukup bisa menjadi makanan terbaik bagi bayi dan bisa untuk memenuhi berbagai kebutuhan nutrisi mereka kurang lebih selama enam bulan awal kehidupan, dimana periode ini biasa dikenal sebagai pemberian ASI Eksklusif. ASI adalah merupakan makanan alami terbaik dan terpenting bagi bayi(Dhilon and Bintari 2024)

## **2.2 Kandungan ASI**

ASI memiliki kandungan zat yang mampu memenuhi kebutuhan bayi dan ASI tidak bisa digantikan dengan susu lain seperti susu formula meskipun sudah adanya kemajuan teknologi untuk produksi susu. Maka ASI biasa disebut cairan kehidupan (living fluid). Zat yang terkandung dalam ASI seperti air, lemak, protein, karbohidrat, elektrolit, mineral dan imunoglobulin. Sekitar 80% kandungan dari ASI adalah air yang menjadikan bayi tidak memerlukan cairan atau minuman tambahan walaupun keadaan panas.

### **a. Lemak**

Lemak adalah sumber energi paling penting yang bisa menghasilkan sekitar setengah dari total keseluruhan kalori dari ASI. Lemak ASI terdiri dari trigleserid (96-99%) yang dengan enzim lipase akan terurai menjadi trigeserol dan asam lemak. Enzim lipase tidak hanya terdapat pada system pencernaan bayi, tapi juga dalam ASI. Lemak ASI lebih mudah dicerna karena sudah dlam bentuk emulsi. Salah satu keunggulan lemak asi adalah kandungan asam lemak esensial, decosahexaeonic acid (DHA) dan arachonic acid (AA) yang berperan penting dalam pertumbuhan otak sejak trimester I kehamilan sampai 1 tahun usia anak. Yang merupakan asam lemak esensial sebenarnya adalah kelompok omega-3 yang dapat diubah menjadi DHA dan omega-6 yang dapat diubah menjadi AA. Tetapi lemak yang terkandung di dalam

ASI bermacam macam selama menyusui, dan akan bertambah terus bila payudara menjadi kosong. Penuhnya payudara diasosiasikan pada jumlah minimum lemak dalam susu, sedangkan payudara yang kosong diasosiasikan pada jumlah lemak yang lebih tinggi dari payudara lainnya.

b. Protein

ASI matur memiliki sekitar 40% kasein dan 60% protein (why protein), yang bisa menjadi lunak dalam perut serta proses cerna yang mudah. Whey protein memiliki kandungan protein yang berguna sebagai anti infeksi, sedangkan kasein bermanfaat untuk membawa kalsium dan fosfat. Laktoferin bisa mengikat zat besi, mempermudah absorpsi dan bisa mencegah bakteri tumbuh di dalam usus. Faktor bifidus yang ada bisa mempengaruhi pertumbuhan *Lactobacillus bifidus* (bakteri baik) sebagai penghambat dari bakteri patogen dengan cara kerja meningkatkan pH dari feces bayi. Taurin juga diperlukan untuk menyatukan atau mengkonjugasikan garam empedu dan menyerap lemak pada hari-hari awal, serta membentuk mielin pada sistem saraf

c. Karbohidrat

Karbohidrat utama yang terkandung dalam ASI adalah laktosa, yang merupakan jumlahnya terbesar dari susu yang dihasilkan mamalia lain sekitar (7 g%). Laktosa diubah menjadi glukosa dan galaktosa oleh enzim laktase, yang terdapat di mukosa gastrointestinal sejak lahir

d. Mineral

ASI memiliki kandungan mineral yang kompleks. Walaupun jumlahnya terbilang sedikit tetapi mencukupi bayi hingga usia 6 bulan. Garam organik dalam ASI adalah kalsium, kalium dan natrium dari asam klorida dan fosfat. Kalium terdapat, sedangkan komponen produksi darah Cu, Fe dan Mn relatif rendah. Ca dan P yang merupakan zat pembentuk tulang telah cukup terdapat pada ASI.

e. Air

Sekitar 88% ASI mengandung air. Air berguna untuk melarutkan zat-zat yang ada di dalamnya. ASI adalah sumber air yang aman secara metabolik.



f. Vitamin

1) Vitamin yang larut dalam lemak

Vitamin A salah satu vitamin penting yang tinggi kadarnya dalam kolostrum dan menurun pada ASI biasa. ASI adalah sumber vitamin A yang baik dengan konsentrasi sekitar 200 IU/dl. Vitamin yang larut dalam lemak lainnya adalah vitamin D, E, dan K. Konsentrasi vitamin D dan K sedikit dalam ASI.

2) Vitamin yang larut dalam air

Vitamin C, asam nicotic, B12, B1 (*thiamin*), B2 (*riboflavin*), B6 (*piridoksin*) sangat dipengaruhi oleh makanan ibu, namun untuk ibu dengan status gizi normal, tidak perlu diberi suplemen.

g. Kalori

ASI tergolong rendah kalori, hanya sekitar 77 kalori per 100 ml ASI. Jika 90% berasal dari karbohidrat dan lemak, maka 10% dari protein (Rimawati, & Suwardianto 2020)

### 2.3 Pengelompokan ASI

ASI dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu sebagai berikut:

a. Kolostrum

Produksi kolostrum biasanya dimulai dari minggu ke 16 kehamilan (*lactogenesis I*) hingga siap dapat menyambut kelahiran. Kolostrum adalah cairan kental yang memiliki warna kuning pekat yang biasanya terdapat dalam jumlah kecil pada saat awal kelahiran, dan termasuk nutrisi yang paling penting untuk bayi. Kolostrum mengandung antibodi dan beberapa zat anti infeksi berupa Ig A, lisosom, laktoferin dan sel darah putih dalam jumlah lebih banyak dibandingkan ASI normal. Kolostrum juga mengandung beberapa vitamin yang larut dalam lemak, seperti vitamin A (Helina et al., 2020). Lebih banyak mengandung antibodi dibandingkan dengan ASI matang, dapat memberikan perlindungan bayi sampai umur 6 bulan. Volume berkisar 150-300 ml/24 jam.

b. ASI transisi (*transitional milk*)

ASI transisi merupakan susu yang dihasilkan dalam 2 minggu awal (laktogenesis II). volume susu bisa bertambah, konsentrasi imunoglobulin mengalami penurunan, dan unsur yang menghasilkan panas (calorific content), lemak, dan laktosa bisa bertambah (Helina et al.,2020).

c. ASI matur (*mature milk*)

ASI matur memiliki konsentrasi kandungan yang berbeda-beda tergantung durasi menyusui. Pada awal laktasi, susu mengandungproyein, laktosa dan air (*foremilk*), pada laktasi selanjutnya kandungan lemaknya berangsur-angsur meningkat, sedangkan volume susu berkurang (kolostrum). Secara umum ASI bayi usia 6 bulan dalam 24 jam adalah  $809 \pm 171$  ml, dengan kisaran 548-1147 ml, jumlah ASI yang dikeluarkan biasanya banyak pada pagi hari. Kebutuhan energi seorang ibu untuk memproduksi rata-rata 759 ml ASI per hari adalah 630 kkal (Helina et al., 2020).

## 2.4 Tanda bayi cukup ASI

- a. Bayi minum ASI setiap 2-3 jam atau minimal 8 kali dalam 24 jam selama 2-3 minggu pertama.
- b. Kotoran berwarna kuning dengan frekuensi sering dan warna menjadimuda atau pucat pada hari kelima kelahiran
- c. Bayi buang air kecil (BAK) minimal 6-8 kali
- d. Ibu dapat mendengarkan ketika bayinya menelan.
- e. Payudara terasa lebih lembek, menandakan ASI sudah habis.
- f. Warna bayi merah (bukan kuning) dan kulit tampak elastis
- g. Pertumbuhan berat badan' (BB) dan tinggi badan (TB) bayi telah sesuai dengan grafik pertumbuhan.
- h. Perkembangan motorik baik (anak aktif dan memiliki kemampuan motorik sesuai kelompok umurnya).
- i. Bayi tampak puas, ketika lapar maka akan terbangun dan tidur nyenyak ketika telah kenyang, Bayi menyusui dengan kuat (lapar), kemudian

mengantuk dan tertidur(Sudargo, T., & Kusmayanti 2021)

## **2.5 Faktor- Faktor yang mempengaruhi produksi ASI**

### **a. Makanan**

Makanan yang dikonsumsi ibu menyusui sangat berpengaruh signifikan terhadap produksi ASI. jika makanan yang dikonsumsi ibu tercukupi gizinya dan dikonsumsi secara teratur serta pola makan yang teratur, maka produksi ASI akan berjalan dengan lancar.

### **b. Ketenangan Jiwa dan Pikiran**

Produksi ASI yang baik memerlukan kondisi keadaan kejiwaan dan pikiran yang tenang. Keadaan mental seorang ibu yang tertekan, sedih dan tegang akan menyebabkan berkurangnya jumlah volume ASI.

### **c. Penggunaan Alat Kontrasepsi**

Perlu hati hati dalam penggunaan alat kontrasepsi pada ibu menyusui, agar produksi ASI tidak menurun. Alat kontrasepsi yang bisa digunakan contohnya kondom, IUD, pil khusus menyusui ataupun suntik hormonal yang diberikan setiap 3 bulanan.

### **d. Perawatan Payudara**

Perawatan payudara bermanfaat untuk merangsang payudara dan mempengaruhi kelenjar pituitari untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin.

### **e. Anatomis Payudara**

Jumlah lobus dalam payudara juga memengaruhi produksi ASI. Selainitu, bentuk anatomi papila atau puting susu ASI ibu juga harus di perhatikan

### **f. Faktor Fisiologi**

ASI dibentuk oleh aksi hormon prolaktin, yang menentukan produksi dan menjaga sekresi ASI.

### **g. Pola Istirahat**

Faktor istirahat mempengaruhi produksi dan sekresi ASI. jika ibuterlalu lelah atau kurang istirahat, ASI juga akan berkurang.

### **h. Faktor Isapan Anak atau Frekuensi Penyusuan**

Semakin sering anak menyusu pada payudara ibu, maka semakinbanyak pula ASI yang diproduksi dan dikeluarkan. Namun, frekuensi menyusui

bervariasi antara bayi prematur dan bayi cukup bulan. Menurut penelitian, produksi ASI yang optimal pada bayi prematur adalah dengan memompa ASI lebih dari 5 kali sehari selama satu bulan pertama setelah kelahiran. Pemompaan dilakukan karena bayi prematur tidak bisa menyusui. Sebaliknya, pada bayi cukup bulan, frekuensi menyusui 10 kali sehari selama 2 minggu pertama setelah kelahiran dikaitkan dengan produksi ASI yang cukup. Oleh karena itu, dianjurkan untuk menyusui minimal 8 kali sehari pada awal masa nifas. Frekuensi menyusui berhubungan dengan kemampuan rangsangan hormonal pada kelenjar susu.

i. Berat Lahir Bayi

Kemampuan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dalam menyerap ASI lebih buruk dibandingkan dengan bayi dengan berat badan normal ( $>2500$  g). Berkurangnya kemampuan penyerapan ASI ini berkaitan dengan frekuensi dan durasi menyusui dibandingkan individu dengan berat badan normal, sehingga mempengaruhi rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin dalam produksi ASI.

j. Umur kehamilan saat melahirkan

Usia kehamilan dan berat badan lahir mempengaruhi produksi ASI. Hal ini disebabkan bayi prematur (usia kehamilan kurang dari 34 minggu) akan sangat lemah dan tidak akan dapat menyusui secara efektif, sehingga produksi ASI lebih sedikit dibandingkan bayi cukup bulan. Buruknya kemampuan menghisap bayi prematur mungkin disebabkan oleh berat badan yang rendah dan fungsi organ yang belum sempurna.

k. Konsumsi rokok dan alkohol

Merokok dapat menurunkan jumlah ASI, karena menekan efek hormon prolaktin dan oksitosin terhadap produksi ASI. Merokok merangsang pelepasan adrenalin, sedangkan adrenalin menghambat pelepasan oksitosin. Meskipun di satu sisi alkohol dalam dosis kecil dapat membuat ibu rileks sehingga meningkatkan sekresi ASI, di sisi lain etanol dapat menghambat produksi oksitosin (Rahandayani 2023)

## 2.7 Upaya memperbanyak ASI

Berikut beberapa tindakan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI :

- a) Anjurkan ibu untuk istirahat yang cukup
- b) Menyusui bayi secara *on demand*
- c) Membangun pola makan yang baik yaitu makanan pokok, lauk pauk yang menggunakan sumber hewani dan nabati seperti telur, daging, ayam, ikan, hati, tempe, tahu, kacang-kacangan, dan lain-lain. Sebaiknya gunakan sayuran hijau seperti bayam, kangkung, sawi, daun katuki, wortel, buncis dll. Sebab sayur-sayuran tersebut dapat membantu merangsang ASI. Pilihlah buah-buahan berwarna seperti pepaya, jeruk, apel dan lain sebagainya yang kaya akan vitamin dan mineral.
- d) Pijat laktasi Pijat laktasi adalah teknik pemijatan pada area tengkuk, punggung, tulang belakang (belikat), dan payudara, yang bertujuan untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin sehingga memperlancar produksi dan pengeluaran ASI pada ibu nifas. Pijat laktasi juga membantu mengatasi sumbatan saluran ASI, mencegah mastitis, mengurangi pembengkakan, dan memperbaiki aliran darah ke jaringan payudara
- e) Pijat oksitosin Pijat oksitosin adalah teknik pemijatan di sepanjang tulang belakang (vertebrae) hingga tulang costae kelima-keenam, yang bertujuan untuk merangsang pengeluaran hormon oksitosin pada ibu nifas. Hormon oksitosin berperan penting dalam proses let-down reflex, yaitu refleks pengeluaran ASI dari payudara ke puting
- f) Breast care merangsang ujung saraf sensoris di sekitar puting susu yang kemudian mengaktifkan hipotalamus untuk memicu pengeluaran hormon prolaktin dan oksitosin. Prolaktin berperan dalam produksi ASI oleh sel alveoli payudara, sedangkan oksitosin membantu refleks pengeluaran ASI (let down reflex) sehingga ASI dapat keluar dengan lancar(Wijayanti and Setiyaningsih 2020)
- g) Dianjurkan ibu untuk minum lebih banyak, sekitar 8 gelas sehari, maka akan lebih bermanfaat bagi ibu menyusui untuk meminum minuman bergizi seperti susu, jus buah, jus sayur, dll.

- h) Melakukan perawatan payudara untuk merangsang produksi ASI dan memperlancar pengeluaran ASI
- i) Berikan pijatan oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI.
- j) Hindari makan makanan yang terlalu pedas, terlalu dingin, terlalu panas untuk melindungi organ pencernaan (Rimawati, & Suwardianto 2020)

Terapi non-farmakologis dengan pendekatan holistik bertujuan untuk mengatasi masalah kesehatan dengan cara yang tidak melibatkan obat-obatan, tetapi lebih pada perawatan yang melibatkan seluruh aspek tubuh, pikiran, dan jiwa. Pendekatan ini berfokus pada keseimbangan fisik, emosional, dan spiritual, dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Berikut adalah beberapa contoh terapi non-farmakologis yang dapat diberikan dengan pendekatan holistik:

### **1. Aromaterapi**

Aromaterapi menggunakan minyak esensial untuk merangsang indra penciuman, yang dapat menenangkan pikiran dan tubuh. Beberapa minyak esensial seperti lavender, chamomile, dan jeruk manis dapat digunakan untuk mengurangi stres dan kecemasan, membantu tidur yang lebih baik, dan merangsang rasa relaksasi.

Aromaterapi juga dapat digunakan untuk merangsang refleksi let-down saat menyusui.

### **2. Pendekatan Psikologis dan Dukungan Emosional**

Memberikan dukungan emosional sangat penting, terutama untuk ibu yang merasa cemas atau tidak yakin dengan kemampuan menyusui mereka. Pendekatan psikologis yang melibatkan konseling, dukungan dari keluarga, atau kelompok ibu dapat memberikan rasa percaya diri kepada ibu.

### **3. Pola Makan Sehat dan Suplemen Alami**

Pendekatan holistik juga mencakup nutrisi yang baik. Mengonsumsi makanan yang mendukung produksi ASI seperti daun katuk, kelor, atau makanan kaya protein dan zat besi dapat membantu meningkatkan kualitas

ASI.

Herbal alami seperti fenugreek atau blessed thistle dikenal sebagai tanaman yang mendukung produksi ASI, meskipun penggunaan herbal ini perlu dipastikan aman untuk ibu.

#### **4. Terapi Suara (Sound Therapy)**

Penggunaan suara seperti musik yang menenangkan, alam, atau suara putih dapat membantu ibu merasa lebih rileks dan tenang. Suara yang menenangkan dapat meningkatkan rasa nyaman dan mendukung proses menyusui yang lebih lancar.

#### **5. Konseling atau Pendampingan Ibu**

Memberikan pendampingan dan edukasi mengenai teknik menyusui yang benar, cara memperbaiki posisi bayi, serta memperbaiki pola tidur ibu dapat memberikan rasa aman dan mendukung kelancaran menyusui.

#### **6. Akupunktur**

Akupunktur dapat digunakan untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan, termasuk peningkatan produksi ASI. Terapi ini bekerja dengan merangsang titik-titik tertentu pada tubuh untuk meningkatkan keseimbangan energi dan fungsi tubuh, termasuk produksi ASI.

#### **7. Komunikasi Positif dan Afirmasi**

Afirmasi positif seperti "Saya mampu memberikan ASI yang cukup untuk bayi saya" dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri ibu dan mengurangi stres yang dapat memengaruhi produksi ASI.

#### **8. Meningkatkan Kualitas Tidur**

Tidur yang cukup adalah bagian penting dalam pendekatan holistik. Relaksasi sebelum tidur dan pengaturan pola tidur yang baik akan membantu tubuh ibu pulih dengan baik, mendukung proses produksi ASI, serta menjaga kesehatan fisik dan emosional ibu.

Pendekatan holistik ini bertujuan untuk menciptakan keseimbangan yang

optimal antara tubuh, pikiran, dan jiwa ibu, yang dapat membantu mengatasi masalah produksi ASI yang tidak lancar dan mendukung kesejahteraan ibu secara menyeluruh.

## **2.8 Masalah dalam menyusui**

### **a. Puting susu lecet**

Puting susu mungkin terasa sakit, pecah-pecah atau terbuka, yang biasanya terjadi pada minggu pertama. Penyebab puting lecet adalah posisi bayi yang salah saat menyusui, perlekatan yang salah atau tidak tepat, pembersihan puting susu secara berulang-ulang dengan sabun atau alkohol.

### **b. Payudara bengkak**

Payudara bengkak terjadi karena ASI tidak mengalir maksimal, ibu biasanya mengalami demam dalam waktu 24 jam, payudara terasa perih, bengkak, puting kencang dan tegang, dan payudara mengkilat dan merah. Pembengkakan disebabkan oleh penyumbatan saluran, diikuti penurunan produksi ASI, jika tidak diobati berkembang menjadi mastitis

### **c. Mastitis**

Mastitis adalah peradangan pada payudara yang disertai demam dan gejala infeksi. Payudara terasa bengkak, nyeri, panas, kencang dan merah. Masalah ini disebabkan oleh ibu yang jarang menyusui sehingga menyebabkan aliran ASI menjadi menurun dan kurang baik. Selain itu, mastitis juga bisa disebabkan oleh penggunaan bra yang ketat atau trauma pada payudara.

### **d. Penyumbatan saluran pengeluaran ASI (statis)**

Statis ASI terjadi disebabkan oleh pengosongan payudara yang tidak tuntas, ujung puting susu seolah mengeras menjadi bubuk sehingga dapat meningkatkan risiko terjadinya mastitis (Deswita, Herien, Y., & Wafiqoh 2023).



## 2.9 Faktor penyebab ASI kurang

Salah satu factor penyebab ASI kurang adalah :

- 1) Peran keluarga
- 2) Kurangnya pengetahuan pemberian ASI
- 3) Ibu yang bekerja
- 4) Kurangnya dukungan dari tenaga kesehatan

Peran keluarga sangat penting dalam mendukung ibu menyusui, khususnya dalam menciptakan lingkungan yang mendukung produksi ASI. Dengan membantu ibu menjaga pola makan sehat, mendapatkan istirahat cukup, dan menciptakan suasana rumah yang harmonis, keluarga dapat berkontribusi meningkatkan hormon oksitosin. Hormon oksitosin, yang dikenal sebagai "hormon kasih sayang," berperan penting dalam merangsang kontraksi otot-otot saluran susu, sehingga ASI dapat dikeluarkan dengan lancar. Selain dukungan keluarga, gerakan senam yoga juga efektif dalam merangsang pelepasan hormon oksitosin. Latihan yoga yang melibatkan teknik pernapasan, meditasi, dan pose-pose tertentu dapat membantu ibu merasa lebih rileks, sehingga memperlancar proses menyusui dan mendukung produksi ASI secara optimal (Azizah et al. 2023)

Produksi ASI dapat meningkat atau menurun tergantung pada stimulasi kelenjar payudara, adapun faktor – faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI antara lain sebagai berikut : Frekwensi penyusuan, kurangnya gizi ibu, umur kehamilan saat melahirkan, psikologis dan stress, konsumsi rokok dan alkohol, pil kontrasepsi dan juga latihan ( yoga ).

## 3. Yoga

### 3.1 Pengertian Yoga

Yoga adalah suatu bentuk latihan fisik yang juga berfungsi sebagai terapi tubuh dan pikiran. Yoga menggabungkan berbagai elemen seperti postur fisik (Asana), teknik pernapasan (Pranayama), serta meditasi atau relaksasi. Praktik yoga tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga mendukung kesehatan mental dengan memberikan efek menenangkan, meningkatkan energi, dan mengurangi stres. Dalam konteks kesehatan ibu

nifas, yoga menjadi terapi non-farmakologi yang efektif untuk menstabilkan emosi, meningkatkan rasa percaya diri, dan membantu adaptasi terhadap peran baru sebagai ibu(Ariyanti et al. 2023)

Yoga adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh. Yoga dari bahasa sanksekerta yang berarti union (persatuan) ini terbentuk dari kebudayaan India kunosejak 5000 tahun yang lalu dan bertujuan menyatukan atman (diri) dengan Brahman (Sang Pencipta)(Sindhu 2020)

Yoga juga berfungsi sebagai latihan relaksasi utama yang dapat membantu mengelola kecemasan atau depresi secara alami tanpa efek samping. Dengan teknik napas yang terfokus dan gerakan yang lembut, yoga dapat membantu ibu postpartum melepaskan stres, meningkatkan kualitas tidur, serta meredakan ketegangan otot dan keluhan fisik seperti nyeri punggung dan pinggang(Ariyanti et al. 2023)

### **3.2 Manfaat Yoga Pada ibu nifas**

1. Meningkatkan Produksi ASI
2. Mengurangi Stres dan Kecemasan
3. Meningkatkan Kualitas Tidur
4. Mempercepat Pemulihan Pasca Melahirkan
5. Melancarkan Peredaran Darah
6. Memperkuat Otot Panggul
7. Meningkatkan Postur Tubuh saat Menyusui
9. Menjaga Keseimbangan Hormon
10. Meningkatkan Ikatan dengan Bayi

Selain itu, yoga bermanfaat untuk memperkuat tubuh, melancarkan persalinan, mempercepat pemulihan, dan meningkatkan produksi ASI dengan merilekskan tubuh dan mendukung hormon oksitosin. Latihan efektif seperti **pranayama** (Kapalabhati dan Bhastrika) membantu pernapasan, menenangkan pikiran, dan meningkatkan konsentrasi,

sedangkan **asana** memperkuat otot, memperbaiki postur, dan meningkatkan sirkulasi darah. Rutin yoga menciptakan keseimbangan fisik dan mental, mendukung produksi ASI secara optimal.

### **3.2 Syarat Berlatih Yoga**

Ada beberapa syarat yang harus dipenuhi sebelum berlatih yoga, yaitu:

- a. Memakai alas yang cukup lembut, misalnya matras atau yoga mat. Memakai alas yang lembut saat melakukan latihan yoga memberikan rasa nyaman secara maksimal, ketika menggunakan alas yang cukup lembut dapat membantu peningkatan kekuatan, keseimbangan, menghilangkan stress dan ketenangan pikiran. Latihan yoga telah terbukti bermanfaat untuk semua orang dan menjadi salah satu kekuatan pendorong untuk kesehatan.
- b. Latihan yoga dilakukan selama 2-3 kali. Lakukan yoga dengan tenang dan relaks, sesuaikan dengan pernafasan, tahap demi tahap, sesuai dengan arahan instruktur.
- c. Latihan yoga dilakukan selama 30-60 menit, termasuk relaksasi dan meditasi. Waktu yang diperlukan dalam melakukan latihan yoga dapat disesuaikan dengan kemampuan tubuh seseorang. Lakukan setiap gerakan sesuai dengan durasi yang telah ditentukan oleh instruktur agar mendapatkan hasil yang maksimal.
- d. Relaksasi sebelum dan sesudah yoga. Melakukan latihan yoga, praktis harus memastikan agar tubuh benar-benar dalam kondisi relaks karena latihan pada gerakan inti yoga membutuhkan fokus dan fleksibilitas. Relaksasi yang dilakukan dengan benar dapat memberikan istirahat total dan berefek menenangkan, sehingga dapat mempengaruhi sistem hormon tubuh.

### **3.2 Langkah-langkah senam Yoga**

Intervensi yoga untuk melancarkan ASI dilakukan selama 7 hari dan ditujukan bagi ibu nifas pada minggu ke-3 hingga ke-4 setelah melahirkan. Pada periode ini, tubuh ibu sudah lebih siap untuk melakukan aktivitas fisik ringan yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI.

Berikut adalah langkah-langkah gerakan yoga yang efektif dan telah teruji dalam meluncurkan ASI bagi ibu nifas

#### A. Relaksasi Awal

Gerakan **Savasana** adalah pose relaksasi dalam yoga Ibu nifas dilatih untuk mengatur nafas dengan mempraktikkan empat aspek penting dari pernapasan, yakni puraka (menghirup), recaka (menghembus), antah kumbhaka (retensi napas internal) dan bahih kumbhaka (retensi napas eksternal). Tujuan utama pranayama adalah menyatukan tubuh dan pikiran, dengan memadukan teknik pranayama dengan gerakan yoga lainnya, sehingga ibu nifas menjadi lebih tenang dan rileks(Ariyanti et al. 2023)



Gambar 1. Gerakan savasana

Sumber. The Meaning of Savasana: The Importance of Corpse Pose in Yoga (2020)

- 1) Tidur telentang dengan kedua tungkai lurus dan diregangkan selebar bahu ke samping.
- 2) Kedua lengan berada lurus di samping tubuh, membentuk sudut lebih kurang  $45^{\circ}$  dengan sumbu tubuh.
- 3) Telapak tangan menghadap ke atas.
- 4) Pejamkan mata.
- 5) Seluruh tubuh relaks mulai dari kaki hingga muka.
- 6) Lakukan relaksasi ini selama 3 menit.

#### a. Yoga Cat & Cow

Gerakan yoga Cat-Cow merupakan salah satu modifikasi yoga yang dapat diadaptasi untuk ibu nifas, khususnya untuk membantu memperlancar produksi ASI. Gerakan ini tidak hanya bermanfaat untuk mengatasi nyeri punggung, tetapi juga untuk memperkuat otot-otot perut dan punggung, serta membantu relaksasi dan mengurangi stres.



Gambar 2. Cat & Cow

Sumber. IBUALAM PELFIC ROCKING CAT-COW. (2023)

- 1) Buka lutut selebar panggul
- 2) Tarik nafas kembali arahkan tulang ekor keluar, panjangkan tulang punggung, dorong dada kedepan, dagu keatas (cow pose)
- 3) Buang nafas, tarik tulang ekor masuk kedalam, bungkukkan tulang punggung mulai dari pinggang hingga ke leher, dan tarik dagu dada. Mata menatap pusar. (cat pose).
- 4) Lakukan sebanyak 6 set, masing-masing 8 kali sambil tetap menyelaraskan dengan nafas ibu(Haryanti and Artanty 2018)

#### b. Butterfly Pose

**Butterfly Pose** (*Baddha Konasana*) adalah gerakan yoga yang bertujuan untuk meregangkan area panggul, paha bagian dalam, dan lutut. Pose ini juga membantu meningkatkan fleksibilitas di sekitar pinggul dan melancarkan aliran darah ke organ reproduksi, sehingga cocok untuk ibu nifas.



Gambar 3. Butterfly Pose

Sumber. Jaime Osnanto Can't Do a Butterfly Stretch? Here's What Your Body Is Trying to Tell You (2023)

- 1) Duduk di atas matras dengan punggung tegak lurus.
- 2) Lipat kedua kaki sehingga telapak kaki saling bertemu dan lutut terbuka ke samping.
- 3) Genggam kedua kaki dengan tangan, tarik tumit mendekat ke arah tubuh sesuai kenyamanan.
- 4) Biarkan lutut bergerak naik dan turun seperti sayap kupu-kupu. Lakukan dengan lembut tanpa memaksakan gerakan.
- 5) Jika ingin peregangan lebih dalam, tekan lutut perlahan ke bawah menggunakan siku atau tangan sambil tetap menjaga punggung lurus.
- 6) Tahan posisi selama 20-30 detik sambil bernapas perlahan dan mendalam.
- 7) Lepaskan tangan, luruskan kaki ke depan, dan goyangkan kaki untuk relaksasi.

Yoga untuk ibu menyusui efektif merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan hormon prolaktin, sehingga produksi ASI lebih banyak. Selain mengatasi stres dan depresi, yoga juga meningkatkan kebugaran jasmani ibu. Dengan pengurangan stres, proses laktasi menjadi optimal, mendukung ASI eksklusif, meningkatkan kesehatan ibu dan bayi, serta menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi (Ariyanti et al. 2023)

Yoga membantu meredakan ketegangan fisik dan mental, meningkatkan rasa percaya diri, serta memicu hormon endorfin. Bagi ibu menyusui, yoga efektif mengatasi stres dan depresi, memperbaiki kondisi psikologis, serta menjaga kebugaran, sehingga produksi ASI tetap lancar (Ariyanti et al. 2023)

## **2. Kewenangan bidan terhadap kasus tersebut**

Kewenangan bidan sesuai kasus diatas yaitu terdapat pada keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. HK.01.07/MENKES/320/2020 tentang Standar Profesi Bidan dalam keterampilan yang berlaku sampai dengan tahun 2026, dikatakan bahwa Ahli Madya Kebidanan mampu memahami, menjelaskan, dan melaksanakan secara mandiri beberapa keterampilan dalam lingkup Asuhan Kebidanan Masa Nifas berikut:

- 1) Melakukan edukasi tentang menyusui
- 2) Tatalaksana pada ibu menyusui
- 3) Perawatan payudara
- 4) Peras ASI
- 5) Tata laksana pengelola ASI
- 6) Pemeriksaan pada kunjungan nifas sesuai standar dan kebutuhan ibu nifas
- 7) Serta kunjungan nifas

Daftar keterampilan Ahli Madya Kebidanan diatas terindeks Tingkat kemampuan 4 (Doe): Terampil melakukan secara mandiri.

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan, bahwa pelayanan kesehatan kepada masyarakat khususnya perempuan, bayi, dan anak yang dilaksanakan oleh bidan masih dihadapkan pada kendala profesionalitas, kompetensi, dan kewenangan. Berdasarkan peraturan menteri kesehatan (permenkes) nomor 26 tahun 2023 tentang izin dan penyelenggaraan praktik bidan.

### Pasal 22

Dalam penyelenggaraan Praktik Kebidanan, Bidan memiliki kewenangan untuk memberikan:

- 1) Pelayanan kesehatan ibu;
- 2) Pelayanan kesehatan anak; dan
- 3) Pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana.

### Pasal 42

- a. Setiap bayi berhak memperoleh susu ibu eksklusif sejak dilahirkan sampai usia 6 bulan, kecuali atas indikasi medis
- b. Memberikan air susu ibu dilanjutkan sampai dengan usia 2 tahun disertai pemberian makanan pendamping
- c. Selama pemberian air susu ibu, pihak keluarga, pemerintah pusat, pemerintah daerah, dan masyarakat wajib mendukung ibu bayi secara penuh dengan penyediaan waktu dan fasilitas khusus
- d. Menyediakan fasilitas khusus sebagaimana dimaksud pada ayat (3) diadakan ditempat kerja/fasilitas umum

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2021 tentang penyelenggaraan pelayanan masa sesudah melahirkan:

### Pasal 21

- (1) Pelayanan kesehatan masa melahirkan meliputi
  - a. Pelayann kesehatan ibu;
  - b. Pelayanan kesehatan bayi baru lahir, dan
  - c. Pelayanan kesehatan bagi bayi dan anak,
- (2) Pelayanan kesehatan bagi ibu sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf a dilakukan paling sedikit 4 (empat) kali yang meliputi
  - a. 1 (satu) kali pda periode 6 (enam) jam sampai dengan 2 (dua) hari pasca persalinan;
  - b. 1 (satu) kali pada periode 3 (tiga) hari sampai dengan 7 (tujuh) hari pasca persalinan;
  - c. 1 (satu) kali pada periode 8 (delapan) hari sampai dengan 28 (dua puluh delapan) hari pasca persalinan dan;



- d. 1 (satu) kali pada 29 (dua puluh sembilan) hari sampai dengan 42 (empat puluh dua) hari pasca persalinan.

### 3. Hasil penelitian terkait

Dalam penyusunan laporan tugas akhir ini, penulis sedikit transpirasi dan mereferensi dan penelitian penelitian sebelumnya berkaitan dengan latar belakang masalah pada laporan tugas akhir.

Berikut penelitian terdahulu dengan tugas akhir

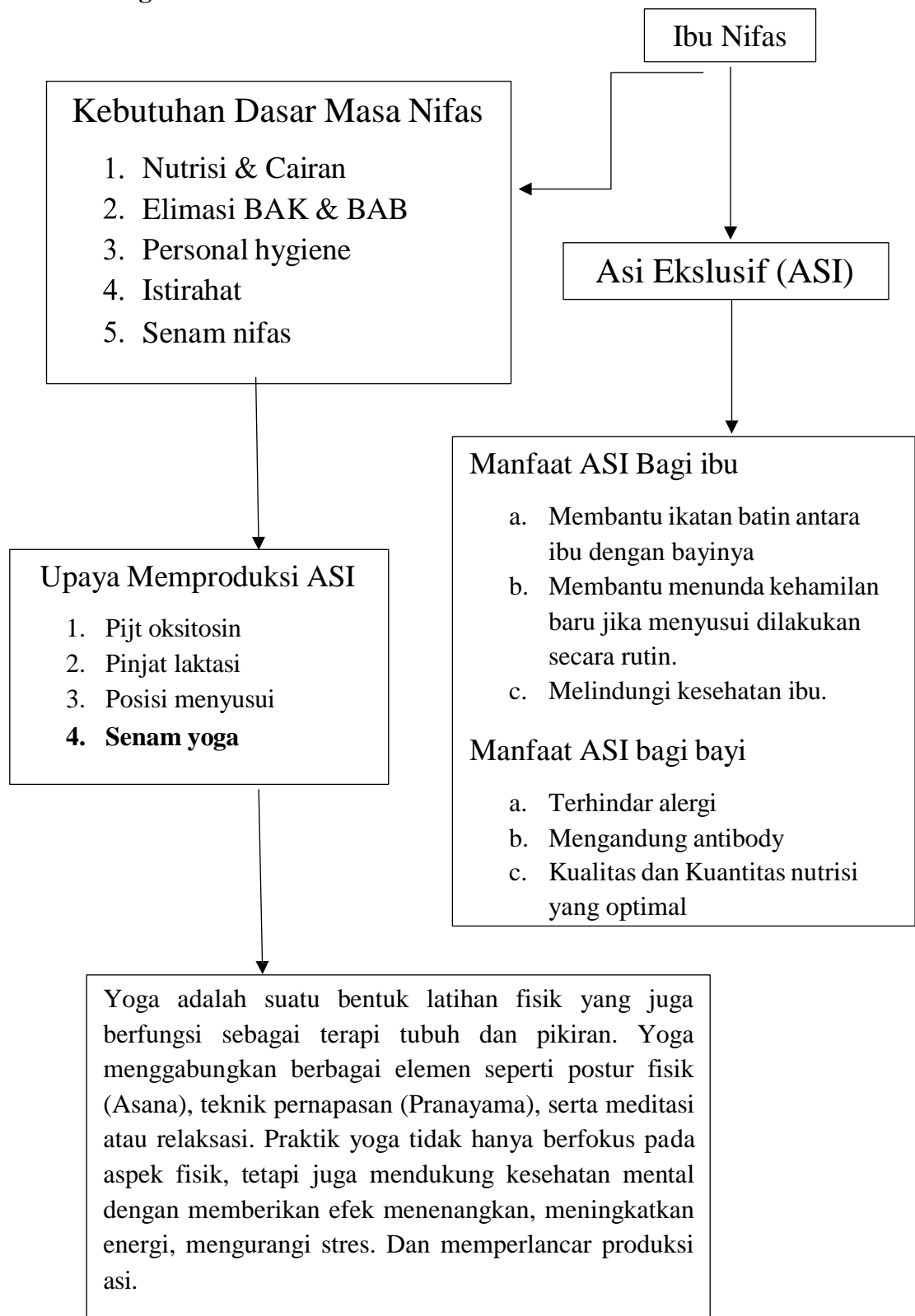
- 1) Penelitian yang dilakukan oleh A'im Matun Nadhiroh et al. (2022) "Terapi Senam Yoga untuk Mengurangi Keluhan Selama Masa Nifas" Hasil penelitian: Dilaksanakan di TPMB Hj. Farida Hajri, S.ST., Bd dari Juli 2019 – Desember 2019 dengan jumlah sampel 22 ibu nifas. Sebelum perlakuan, sebanyak 68,1% ibu postpartum mengalami depresi sedang, dan 22,7% mengalami depresi berat. Setelah diberikan terapi senam yoga selama 2 minggu (4 sesi, masing-masing 30 menit), hasil menunjukkan bahwa 86,3% ibu postpartum tidak lagi mengalami tanda-tanda depresi, sementara 13,6% masih mengalami depresi sedang. Tidak ada lagi ibu yang mengalami depresi berat. Hasil analisis menggunakan paired sample t-test menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari senam yoga terhadap kondisi psikologis ibu postpartum dengan nilai  $p=0,000$ . Senam yoga postpartum membantu menurunkan stres, meningkatkan kualitas tidur, serta mempercepat pemulihan fisik dan mental ibu setelah melahirkan (Kebidanan and Surabaya 2022)
- 2) Penelitian yang dilakukan oleh Naomi Parmila Hesti Savitri (2020) berjudul "Pengaruh Senam Nifas dalam Peningkatan Produksi ASI". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam nifas memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum. Berdasarkan hasil uji T, diperoleh nilai t hitung sebesar 11.75 yang lebih besar dari tabel 2.042, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas. Penelitian ini menggunakan desain eksperimental dengan subjek ibu nifas pada hari ke-4 sampai ke-7 di Desa Tritih Kulon, Cilacap. Hasilnya

menunjukkan bahwa senam nifas dapat memperlancar sirkulasi darah dan metabolisme tubuh, yang pada gilirannya membantu hormon oksitosin dan prolaktin bekerja lebih optimal dalam produksi ASI. Penelitian ini menyimpulkan bahwa senam nifas berperan penting dalam mendukung pemberian ASI eksklusif kepada bayi.(Parmila et al. 2020)

3) Penelitian yang Dilakukan oleh D. Arliani et al. (2023) “Prenatal Gentle Yoga Teknik Savasana Berpengaruh Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III”

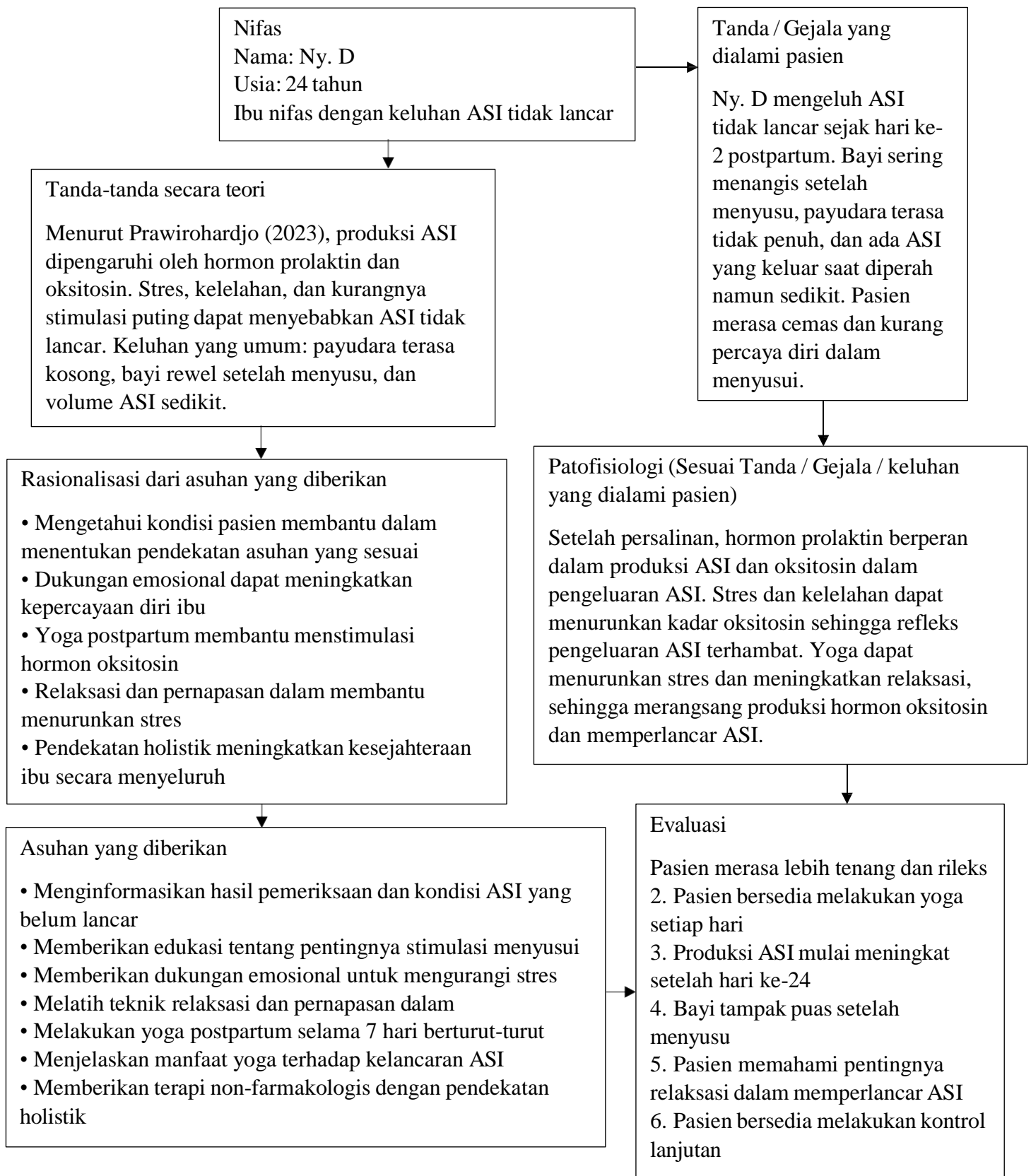
Hasil penelitian: di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosso Kabupaten Pasuruan selama Februari–April 2023. Penelitian ini melibatkan 15 responden ibu hamil trimester III. Sebelum perlakuan, sebagian besar ibu mengalami kecemasan sedang (40%). di Puskesmas Rejosso Pasuruan menunjukkan bahwa prenatal gentle yoga dengan teknik savasana berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III. Dari 15 responden, 66,7% mengalami penurunan kecemasan setelah perlakuan, dengan nilai  $p=0,003$ . Teknik savasana meningkatkan kesadaran tubuh, melatih pernapasan, dan mengurangi stres, yang membantu persiapan fisik dan mental menghadapi persalinan. Hasil ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa yoga prenatal efektif menurunkan kecemasan dan mempersiapkan ibu hamil untuk persalinan(Arliani, Indriati, and Aksohini 2023)

#### 4. Kerangka Teori



Gambar 4. Kerangka Teori Modifikasi Teori: P. Haryanti (2018)(Haryanti & Artanty, 2020)

## Pathway



Gambar 5. Kerangka Teori Modifikasi Teori:(Haryanti and Artanty 2020)