

ASUHAN KEBIDANAN PADA NIFAS

Penulis :

**Kristina E. T. Lobho, S.Tr.Keb., M.Keb
Clara Delfitra Pio Tae S.Tr.Keb., M.KM
Dafrosa Luni, S.Tr.Keb., M.Kes
Linros Susanti N Tanu SST., M.Kes
Hendrika Ika S.Tr.Keb., M.Keb**

Editor :

Violin Irene Ninef S.Kep., Ns., M.Kep



GETPRESS INDONESIA

ASUHAN KEBIDANAN PADA NIFAS

Penulis: Kristina E. T. Lobho, S.Tr.Keb., M.Keb
Clara Delfitra Pio Tae S.Tr.Keb., M.KM
Dafrosa Luni, S.Tr.Keb., M.Kes
Linros Susanti N Tanu SST, M.Kes
Hendrika Ika S.Tr.Keb., M.Keb

ISBN:

Editor : Violin Irene Ninef S.Kep., Ns., M.Kep
Penyunting: Dr. Neila Sulung, Ns., S.Pd., M.Kes.
Desain Sampul dan Tata Letak : Tri Putri Wahyuni, S.Pd.

Penerbit: GET PRESS INDONESIA
Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

Redaksi:
Jl. Palarik RT 01 RW 06, Kelurahan Air Pacah
Kecamatan Koto Tangah, Padang, Sumatera Barat

website: www.getpress.co.id
email: adm.getpress@gmail.com

Cetakan pertama, Juli 2024

Hak cipta dilindungi undang-undang
dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk
dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan penyusunan buku ini yang berjudul "Asuhan Kebidanan pada Nifas". Buku ini disusun dengan tujuan untuk memberikan pemahaman yang mendalam mengenai perawatan dan pengelolaan ibu pasca persalinan, yang merupakan salah satu tahapan penting dalam perjalanan kehidupan seorang wanita.

Pada kesempatan yang berbahagia ini, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah turut serta dalam penyusunan buku ini. Terima kasih kepada tim penulis yang telah mengabdikan ilmu, waktu, dan tenaga dalam mengumpulkan, menganalisis, serta menyajikan informasi yang terkini dan relevan mengenai asuhan kebidanan pada nifas.

Kami juga ingin menyampaikan penghargaan setinggi-tingginya kepada semua tenaga medis, terutama para bidan dan tenaga kesehatan yang senantiasa memberikan pelayanan prima dan kasih sayang kepada ibu dan bayi dalam periode nifas. Semoga buku ini dapat menjadi panduan yang berguna dan memberikan kontribusi positif dalam peningkatan mutu pelayanan kebidanan di berbagai unit pelayanan kesehatan.

Terakhir, kami menyadari bahwa buku ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan guna perbaikan di masa mendatang. Semoga buku ini bermanfaat bagi pembaca, khususnya para praktisi dan mahasiswa bidang kebidanan, serta masyarakat luas yang peduli akan kesehatan ibu dan bayi.

Kupang, 22 Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
BAB I ASUHAN KEBIDANAN PADA NIFAS	1
A. Pendahuluan	1
B. Tujuan Penulisan.....	2
C. Adaptasi Fisiologi pada Nifas.....	3
D. Manajemen Nifas Normal pada Ibu dan Bayi.....	7
E. Laktasi.....	10
F. Aspek Psikososial dan Kultural pada Nifas	14
G. Kesimpulan	16
BAB II MASALAH UMUM PADA NIFAS DAN PENANGANANNYA.....	17
A. Pendahuluan	17
B. Tujuan Penulisan.....	18
C. Masalah Umum pada Nifas	18
D. Pendekatan Penanganan	25
E. Kesimpulan	27
BAB III ASPEK PENTING DALAM PERAWATAN POSTPARTUM.....	29
A. Pendahuluan	29
B. Tujuan Penulisan.....	31
C. Seksualitas pada Postpartum	31
D. Manajemen Nifas.....	33
E. Berduka dan Kehilangan.....	35
F. Prinsip Praktik dan Asuhan Keperawatan	38
G. Penerapan Ilmu dan Riset tentang Breastfeeding.....	41
H. Teknologi dan peralatan breastfeeding.....	46
I. Kesimpulan	48
BAB IV ADAPTASI IBU DAN PROSES MENYUSUI.....	51
A. Pendahuluan	51
B. Tujuan Penulisan.....	52
C. Adaptasi Ibu dan Proses Menyusui	52
D. Kandungan, Keuntungan, dan Kontraindikasi ASI	55
E. Parameter Pertumbuhan dan Milestone Perkembangan	57
F. Menyusui dan Perkembangan Neurosains Perinatal	60

G. Dampak Proses Persalinan pada Kemampuan Menghisap Bayi	61
H. Model Neurobehaviour Mengenai Perkembangan Bayi	63
I. Masalah Goldilocks pada Menyusui.....	65
J. Menyusui pada Bayi Preterm	67
BAB V ASPEK KHUSUS DALAM MENYUSUI	71
A. Pendahuluan.....	71
B. Tujuan Penulisan	72
C. Pengaruh Anatomi dan Masalah Struktur pada Kemampuan Menghisap.....	72
D. Gangguan Neurologis pada Menyusui: Pengertian dan Implikasinya.....	75
E. Menyusui Bayi Kembar atau Multiple	77
F. Gangguan pada Payudara yang Tidak Menyusui	80
G. Posisi Terapeutis pada Menyusui.....	84
H. Memerah dan Mengeluarkan ASI.....	87
I. Dukungan pada Terapi Manual Menyusui.....	89
J. Praktik yang dapat Mengganggu Kesuksesan Menyusui	91
K. Menyusui pada Ibu Bekerja.....	94
K. Pemberhentian Menyusui	97
L. Masalah pada Menyusui.....	100
M. Susu Pengganti	104
BAB VI PERAWATAN PASCA PERSALINAN	107
A. Pendahuluan.....	107
B. Tujuan Penulisan	107
C. Pemeriksaan Postnatal	108
D. Asuhan Kebidanan pada Puerperium Abnormal	110
F. Asuhan Postnatal di Rumah Sakit untuk Ibu Post SC	112
G. Asuhan postnatal pada ibu dengan kebutuhan kompleks	114
H. Edukasi dan Pengaturan Kehamilan pada Masa Nifas.....	117
BAB VII KONSEP HOME VISIT DAN KETERAMPILAN KLINIS	
ASUHAN POSTNATAL.....	121
A. Pendahuluan.....	121
C. Konsep Home Visit.....	122
D. Keterampilan Klinis dalam Home Visit.....	124

E. Manajemen dan Administrasi Obat dalam Asuhan Nifas	126
F. Risk Assessment Tools	127
G. Dukungan dalam Menyusui.....	129
H. Patient Safety pada Asuhan Postnatal	130
BAB VIII PERAWATAN PSIKOLOGIS DAN EMOSIONAL PADA	
IBU PASCA MELAHIRKAN.....	135
A. Pendahuluan	135
B. Tujuan Penulisan.....	136
C. Pentingnya Perawatan Psikologis dan Emosional pada Ibu Pasca Melahirkan	136
D. Strategi untuk Mendukung Emosional dan Psikologis Ibu Pasca Melahirkan	137
E. Dukungan Emosional terhadap Bayi.....	139
BAB IX PENGAWASAN DAN PERAWATAN PASCA PERSALINAN	
DI RUMAH	143
A. Pendahuluan	143
B. Tujuan Penulisan.....	144
C. Peran Keluarga dalam Perawatan Pasca Persalinan.....	144
D. Pantauan Tanda Bahaya.....	146
E. Perawatan Luka dan Pemulihan	148
F. Manajemen Nyeri dan Kesejahteraan Mental.....	149
G. Edukasi Kesehatan dan Pencegahan.....	151
H. Dukungan Bidan Dalam Pemberian Asi	154
BAB IX MAKANAN PENDAMPING ASI (MP-ASI) DAN ASI	
PERAH.....	157
A. Pendahuluan	157
B. Tujuan Penulisan.....	158
C. Makanan Pendamping ASI (MP-ASI).....	159
D. Pedoman Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)	161
E. Praktik Pemberian ASI dan MP-ASI.....	163
F. ASI Perah	165
DAFTAR PUSTAKA	169

BAB I

ASUHAN KEBIDANAN PADA NIFAS

A. Pendahuluan

Nifas merupakan periode yang penting dalam kehidupan seorang ibu setelah melahirkan. Pada masa ini, terjadi berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang perlu diperhatikan secara seksama untuk memastikan kesehatan dan kesejahteraan ibu dan bayi yang baru lahir.(Purba et al., 2023) Reaksi seorang ibu setelah melahirkan dapat berpengaruh pada sikap, perilaku, dan tingkat emosinya. Tekanan psikologis pasca persalinan mencakup gejala emosional seperti perasaan sedih, kesulitan tidur, kelelahan fisik yang berlebihan, serta perasaan kebingungan mengenai perannya yang baru. Evaluasi psikologis terhadap seorang ibu adalah penting untuk menilai kesiapannya dalam menghadapi peran barunya. (Nova & Zagoto, 2020). Beberapa penyesuaian diperlukan oleh seorang wanita saat menghadapi tugas dan peran barunya sebagai ibu selama beberapa minggu atau bulan pertama setelah melahirkan, baik dari segi fisik maupun psikologis. Pada masa nifas (postpartum), terjadi adaptasi psikologis yang meliputi fase taking in, fase taking hold, dan fase letting go. Meskipun sebagian besar wanita berhasil beradaptasi dengan baik, ada juga yang mengalami kesulitan psikologis seperti post partum blues, depresi postpartum, dan psikosis postpartum.(Pratiwi Kasmara et al., 2023)

Masa nifas atau postpartum dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika organ-organ reproduksi kembali ke kondisi normalnya. Masa ini berlangsung sekitar 6 minggu, di mana terjadi penyusutan pada uterus sebagai bagian dari proses perubahan di mana rahim kembali ke ukuran dan beratnya sebelum kehamilan. Awalnya, setelah plasenta keluar, uterus hanya memiliki berat sekitar 60 gram. Ukurannya sekitar sama

dengan saat kehamilan 20 minggu dengan berat sekitar 1000 gram, namun akan menyusut sehingga pada akhir minggu pertama masa nifas, beratnya sekitar 500 gram. Salah satu masalah yang sering terjadi selama masa nifas adalah perdarahan postpartum.(Purba et al., 2023) Selain itu, proses involutio uteri, yaitu penyusutan dan pemulihan uterus ke ukuran semula setelah melahirkan, juga merupakan bagian integral dari proses nifas. Proses ini penting untuk mengurangi risiko perdarahan postpartum dan memfasilitasi pemulihan fisik ibu.

Selama periode ini, ibu juga mungkin mengalami penyesuaian psikologis yang melibatkan perasaan campur aduk seperti kegembiraan, kelelahan, atau bahkan gejala baby blues yang ringan. Sosial dan lingkungan juga berpengaruh signifikan pada pengalaman nifas seorang ibu. (Rahmaningtyas et al., 2019). Dukungan sosial dari keluarga, pasangan, dan masyarakat sekitar dapat membantu ibu menjalani masa ini dengan lebih baik. Selain itu, faktor kultural dan nilai-nilai budaya juga memainkan peran penting dalam praktik dan kepercayaan terkait dengan perawatan nifas. Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif dan perhatian yang seksama dalam asuhan kebidanan pada nifas sangat penting untuk memastikan kesehatan dan kesejahteraan ibu dan bayi. Melalui pendekatan yang holistik dan terintegrasi, perawatan nifas dapat mendukung pemulihan fisik, mental, dan sosial ibu, serta memfasilitasi ikatan emosional yang kuat antara ibu dan bayi.

B. Tujuan Penulisan

Bab ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai asuhan kebidanan pada nifas, dengan fokus pada adaptasi fisiologi, manajemen nifas normal, laktasi, serta aspek psikososial dan kultural yang mempengaruhi periode nifas.

C. Adaptasi Fisiologi pada Nifas

1. Perubahan Fisiologis

Adaptasi fisiologi pada nifas melibatkan beberapa sistem tubuh ibu, termasuk hormonal, reproduksi, dan metabolisme. Secara khusus, terdapat penyesuaian yang signifikan pada sistem hormonal, seperti penurunan kadar hormon kehamilan (progesteron dan estrogen) dan peningkatan prolaktin untuk inisiasi laktasi. Adaptasi fisiologi pada nifas merupakan serangkaian proses kompleks yang terjadi pada tubuh seorang ibu setelah proses persalinan. Perubahan ini melibatkan beberapa sistem tubuh, termasuk sistem hormonal, reproduksi, dan metabolisme, yang secara bersama-sama mengatur kembali kondisi tubuh ibu pasca hamil. (Groth et al., 2021)

a. Sistem Hormonal

Setelah melahirkan, terjadi penurunan tajam dalam kadar hormon kehamilan, seperti progesteron dan estrogen. Progesteron, yang bertanggung jawab untuk mempertahankan kehamilan, mulai menurun segera setelah plasenta keluar. Penurunan estrogen juga terjadi secara bertahap setelah persalinan. Penurunan ini penting untuk memfasilitasi involusi uteri dan perubahan fisiologis lainnya yang terkait dengan nifas. Sebaliknya, hormon prolaktin mengalami peningkatan signifikan setelah persalinan. Prolaktin merangsang produksi dan sekresi ASI, yang merupakan komponen penting dari adaptasi fisiologis nifas. Peningkatan prolaktin ini mempersiapkan payudara untuk menghasilkan ASI dalam jumlah yang cukup untuk bayi yang baru lahir.

b. Sistem Reproduksi

Involutio uteri adalah proses fisiologis di mana uterus secara bertahap menyusut kembali ke ukuran dan bentuk semula setelah melahirkan. Proses ini dimulai segera setelah persalinan dan membutuhkan

waktu sekitar 6 minggu untuk selesai. Kontraksi uterus yang terjadi selama proses ini membantu mengurangi area permukaan plasenta yang telah dilepas, dan meminimalkan risiko perdarahan postpartum. Selain involusi uteri, organ reproduksi lainnya seperti vagina dan perineum juga mengalami proses penyembuhan dan pemulihan setelah melahirkan. Perubahan ini penting untuk mengurangi risiko infeksi dan memfasilitasi kenyamanan ibu.

c. **Sistem Metabolisme**

Selama nifas, tubuh ibu mengalami penyesuaian dalam metabolisme untuk mendukung pemulihan fisik dan produksi ASI. Kebutuhan energi meningkat sebagai respons terhadap tuntutan menyusui dan pemulihan jaringan tubuh yang terkuras selama kehamilan dan persalinan. Pada awal nifas, terjadi peningkatan pengeluaran cairan melalui urinasi, yang membantu mengurangi edema dan memulai proses pengembalian keseimbangan cairan dalam tubuh. Di samping itu, peningkatan nafsu makan dan kebutuhan nutrisi tambahan juga penting untuk mendukung produksi ASI yang optimal dan pemulihan tubuh secara keseluruhan. Adaptasi fisiologi pada nifas adalah aspek penting dalam perjalanan kebidanan pasca persalinan. Memahami dan mengelola dengan baik perubahan ini dapat membantu dalam memastikan kesehatan ibu dan bayi serta memfasilitasi adaptasi yang sukses terhadap peran baru sebagai ibu.

2. Penurunan Uterus (Involutio Uteri)

Involutio uteri adalah proses fisiologis yang kompleks di mana uterus mengalami kontraksi dan penyusutan untuk mengembalikan ukuran dan bentuknya seperti semula setelah persalinan. Involusi uterus adalah proses alami di mana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil setelah bayi dan plasenta lahir, dengan berat hanya

sekitar 60 gram. Proses ini terjadi melalui kontraksi otot polos uterus dan retraksi serat otot uterus yang berlangsung secara berkelanjutan selama masa nifas. Kegagalan dalam proses involusi uterus dapat mengakibatkan subinvolusi. Kecepatan involusi uterus dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti status gizi, jumlah anak yang telah dilahirkan (paritas), menyusui, usia, dan mobilisasi dini.(Yunifitri et al., 2021)

a. Mekanisme Involutio Uteri

- Kontraksi Uterus: Setelah proses persalinan, terjadi serangkaian kontraksi otot-otot uterus sebagai respons terhadap pengeluaran plasenta. Kontraksi ini membantu menutup pembuluh darah yang menghubungkan uterus dengan plasenta, yang dikenal sebagai situs implantasi plasenta. Penutupan situs ini adalah kunci untuk mencegah perdarahan postpartum yang berlebihan.
- Penyusutan Jaringan Uterus: Selain kontraksi, involutio uteri juga melibatkan penyusutan aktif jaringan-jaringan uterus. Proses ini terjadi karena sel-sel otot uterus mengalami pengurangan ukuran dan volume. Penyusutan ini membantu mengembalikan uterus ke ukuran sekitar 60-80 gram pada minggu pertama pasca persalinan, dari ukuran yang bisa mencapai 1000 gram selama kehamilan.
- Proses Hormonal: Hormon oksitosin, yang dilepaskan selama kontraksi uterus selama persalinan dan setelahnya, memainkan peran penting dalam merangsang kontraksi dan pemulihan uterus. Selain itu, penurunan hormon progesteron pasca persalinan juga mempengaruhi proses ini dengan mengurangi relaksasi otot-otot uterus yang terjadi selama kehamilan.

b. Signifikansi Involutio Uteri

- Pencegahan Perdarahan Postpartum: Involutio uteri secara efektif mengurangi risiko perdarahan postpartum, yang merupakan salah satu komplikasi serius yang dapat terjadi setelah melahirkan. Proses kontraksi dan penyusutan membantu menutup pembuluh darah yang telah terputus akibat pengeluaran plasenta.
- Pemulihan Fisik Ibu: Dengan memfasilitasi pemulihan cepat uterus ke kondisi semula, involutio uteri juga mendukung pemulihan fisik ibu secara keseluruhan. Proses ini membantu mengurangi risiko infeksi dan mempercepat kembali keadaan kesehatan pra-kehamilan.
- Pentingnya Pemantauan: Meskipun involutio uteri adalah proses fisiologis normal, pemantauan yang cermat oleh tenaga medis terlatih tetap diperlukan untuk memastikan bahwa proses ini berjalan dengan baik dan tidak ada komplikasi yang berkembang seperti retensi plasenta atau infeksi uterus.

Involutio uteri adalah contoh yang menarik dari adaptasi tubuh yang terjadi secara alami untuk mendukung perjalanan kehamilan dan persalinan. Memahami mekanisme dan signifikansi dari proses ini membantu tenaga kesehatan memberikan asuhan yang tepat dan mendukung pemulihan yang optimal bagi ibu pasca persalinan.

D. Manajemen Nifas Normal pada Ibu dan Bayi

1. Perawatan Postpartum

Masalah umum setelah melahirkan adalah masalah menyusui, terutama keluarnya atau kelancaran ASI. Perawatan postpartum merupakan fase krusial dalam perawatan kebidanan untuk memastikan pemulihan fisik dan kesehatan ibu setelah persalinan.(Fiorent et al., 2021) Terdapat beberapa komponen utama dalam manajemen nifas normal yang melibatkan perawatan postpartum ibu:

- a. Pemantauan Tanda-tanda Vital Ibu : Setelah persalinan, pemantauan tanda-tanda vital ibu seperti tekanan darah, denyut nadi, suhu tubuh, dan pernapasan dilakukan secara rutin. Pemantauan ini penting untuk mendeteksi dini adanya komplikasi seperti perdarahan postpartum atau infeksi.
- b. Pengelolaan Perdarahan Postpartum: Perdarahan postpartum adalah kehilangan darah yang terjadi setelah persalinan dan dapat menjadi sumber kekhawatiran jika tidak dikelola dengan baik. Langkah-langkah untuk mengelola perdarahan postpartum meliputi evaluasi jumlah dan karakteristik perdarahan, pemberian oksitosin untuk merangsang kontraksi uterus, dan dalam kasus yang lebih serius, pemberian transfusi darah.
- c. Pencegahan Infeksi: Pencegahan infeksi merupakan bagian integral dari perawatan postpartum. Ini mencakup kebersihan yang baik, penggunaan teknik steril saat melakukan prosedur medis seperti pemasangan kateter, serta pemantauan tanda-tanda infeksi seperti demam atau tanda-tanda lokal infeksi.
- d. Pengelolaan Nyeri: Pengelolaan nyeri setelah persalinan penting untuk kenyamanan dan pemulihan ibu. Penggunaan analgesik yang aman untuk ibu menyusui direkomendasikan, dengan

mempertimbangkan efeknya terhadap bayi yang sedang disusui.

- e. **Pemberian Nutrisi yang Adekuat:** Setelah persalinan, ibu membutuhkan nutrisi yang cukup untuk mendukung pemulihan tubuh dan produksi ASI. Pemberian makanan yang seimbang dan bergizi, serta suplemen vitamin jika diperlukan, dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi ibu pasca persalinan.
- f. **Pemantauan Kondisi Umum Ibu:** Selain pemantauan secara fisik, penting juga untuk memantau kondisi umum ibu pasca melahirkan secara menyeluruh. Hal ini mencakup evaluasi keadaan emosional ibu, pemeriksaan payudara untuk deteksi dini masalah seperti mastitis, serta pendidikan dan dukungan terkait dengan perawatan diri dan peran baru sebagai ibu.

Perawatan postpartum yang efektif membutuhkan pendekatan yang holistik dan terkoordinasi untuk memastikan kesehatan dan kesejahteraan ibu serta mendukung ikatan emosional yang kuat antara ibu dan bayi yang baru lahir. Dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip manajemen nifas normal dengan baik, tenaga kesehatan dapat membantu ibu melewati periode pasca persalinan dengan lebih baik dan mencegah komplikasi yang dapat terjadi.

2. Perawatan Bayi Baru Lahir

Perawatan bayi baru lahir merupakan bagian penting dari asuhan kebidanan pada nifas yang bertujuan untuk memastikan kesehatan dan kesejahteraan bayi sejak saat kelahiran. (Octaviani Chairunnisa & Widya Juliarti, 2022) Berikut adalah komponen-komponen yang tercakup dalam perawatan bayi baru lahir:

- a. Pemeriksaan Awal Bayi : Setiap bayi baru lahir harus menjalani pemeriksaan fisik awal secara menyeluruh oleh petugas kesehatan. Pemeriksaan ini meliputi penilaian umum seperti kondisi kulit, suhu tubuh, turgor kulit, dan refleks bayi seperti refleks hisap dan gerakan spontan. Tujuan utama pemeriksaan ini adalah untuk menilai kesehatan bayi secara keseluruhan dan mendeteksi dini adanya kelainan atau komplikasi yang memerlukan tindakan lebih lanjut.
- b. Penilaian Tanda-tanda Vital: Tanda-tanda vital bayi seperti suhu tubuh, denyut nadi, frekuensi pernapasan, dan tekanan darah harus diukur dan dimonitor secara teratur sesuai dengan protokol medis yang ditetapkan. Penilaian ini membantu dalam mendeteksi perubahan kondisi bayi yang mungkin memerlukan intervensi medis lebih lanjut.
- c. Inisiasi Menyusui Dini: Inisiasi menyusui dini adalah praktik yang sangat dianjurkan di mana bayi ditempatkan di dada ibu segera setelah lahir untuk memulai proses menyusui. Langkah ini tidak hanya mendukung pemberian ASI eksklusif, tetapi juga merangsang produksi ASI yang cukup serta memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi.
- d. Edukasi Orang Tua tentang Perawatan Bayi: Orang tua harus diberikan edukasi yang komprehensif mengenai perawatan bayi yang baik dan aman. Edukasi ini mencakup teknik menyusui yang benar, perawatan kulit bayi, pengenalan tanda-tanda kesehatan bayi yang normal, serta praktik tidur bayi yang aman. Orang tua juga perlu diberikan informasi mengenai tanda-tanda bahaya pada bayi yang memerlukan perhatian medis segera.

Perawatan bayi baru lahir bukan hanya sekadar rutinitas medis, tetapi juga momen penting dalam membangun fondasi kesehatan dan pertumbuhan yang optimal bagi bayi.

E. Laktasi

1. Inisiasi Menyusui Dini

Laktasi atau pemberian ASI (Air Susu Ibu) merupakan bagian penting dari nifas. (Yunita Anggriani et al., 2023) Inisiasi menyusui dini, yaitu pemberian ASI pada jam pertama setelah persalinan, memiliki dampak positif terhadap produksi ASI selanjutnya dan ikatan emosional antara ibu dan bayi. (Handayani, 2017)

- a. Inisiasi Menyusui Dini : Inisiasi menyusui dini, yang merupakan praktik pemberian ASI pada jam pertama setelah persalinan, memainkan peran krusial dalam keberhasilan laktasi dan kesehatan bayi serta ibu pasca persalinan. Pentingnya Inisiasi Menyusui Dini Inisiasi menyusui dini bertujuan untuk memfasilitasi proses produksi ASI yang cukup dan kualitas ASI yang baik sejak awal. Praktik ini meningkatkan frekuensi menyusu awal, yang membantu merangsang produksi hormon prolaktin untuk memicu produksi ASI yang lebih besar dan konsisten.
- b. Dukungan untuk Inisiasi Menyusui Dini: Setiap ibu diharapkan untuk segera memberikan ASI pada bayinya setelah lahir, kecuali ada indikasi medis yang menghalangi. Petugas kesehatan harus memberikan dukungan dan bantuan teknis kepada ibu dalam melaksanakan inisiasi menyusui dini dengan benar.
- c. Manfaat untuk Bayi: Pemberian ASI pada jam pertama kehidupan bayi mengandung nutrisi penting yang melindungi bayi dari penyakit dan infeksi, serta

meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi. ASI juga mengandung zat-zat yang mempromosikan perkembangan otak dan sistem saraf bayi dengan optimal.

- d. Manfaat untuk Ibu: Inisiasi menyusui dini membantu merangsang kontraksi uterus pasca persalinan, yang membantu mengurangi risiko perdarahan postpartum. Selain itu, menyusui dapat membantu ibu untuk pulih lebih cepat dari proses persalinan dan menurunkan risiko kanker payudara dan ovarium.
- e. Ikatan Emosional: Proses inisiasi menyusui dini memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi, dengan meningkatkan rasa kepercayaan dan kasih sayang di antara keduanya. Sentuhan fisik dan kontak kulit dengan kulit saat menyusui juga membantu merangsang produksi oksitosin, hormon yang membantu membangun hubungan emosional yang sehat antara ibu dan bayi.

Inisiasi menyusui dini bukan hanya memberikan manfaat kesehatan jangka pendek, tetapi juga berperan dalam membentuk pola perilaku menyusui yang berkelanjutan. Dengan mempromosikan praktik ini secara luas dan memberikan dukungan yang tepat, dapat meningkatkan keberhasilan laktasi serta memastikan kesehatan dan kesejahteraan ibu dan bayi pada masa nifas.

2. Teknik Menyusui

Teknik menyusui yang baik dan benar merupakan kunci untuk memastikan bayi mendapatkan nutrisi yang cukup serta mencegah masalah kesehatan seperti puting ibu yang nyeri, puting susu lecet, payudara yang bengkak, mastitis, dan abses payudara. (Mulyani Sri & Sulistiawan Andika, 2021; Puspitasari, 2021)

- a. Posisi Menyusui yang Tepat: Posisi menyusui yang benar membantu memastikan bayi dapat menghisap

ASI secara efektif dan nyaman. Beberapa posisi menyusui yang direkomendasikan antara lain posisi cradle hold (dengan bayi berbaring tegak di lengan ibu), cross cradle hold (dengan bayi berbaring tegak di lengan yang berlawanan), football hold (dengan bayi berbaring di samping ibu seperti bola sepak), dan laid-back position (dengan ibu dalam posisi bersandar santai).

- b. Cara Memperbaiki Lepas: Saat bayi selesai menyusui atau perlu berganti payudara, penting untuk memastikan lepasnya dengan benar. Cara yang disarankan adalah dengan memasukkan jari ke dalam sudut mulut bayi untuk memisahkan perlahan dari payudara, daripada menarik bayi langsung dari puting, yang dapat menyebabkan rasa sakit atau lecet pada puting.
- c. Frekuensi dan Durasi Menyusui: Bayi baru lahir biasanya perlu disusui setiap 2-3 jam atau lebih sering sesuai permintaan. Durasi menyusui yang optimal dapat bervariasi, tetapi rata-rata sekitar 10-20 menit pada setiap payudara. Memahami kebutuhan bayi dan memberikan akses bebas untuk menyusui kapan pun dibutuhkan dapat membantu membangun produksi ASI yang memadai.
- d. Perawatan Puting Payudara: Perawatan puting payudara penting untuk mencegah masalah seperti puting lecet atau mastitis. Ibu disarankan untuk membersihkan puting secara lembut dengan air hangat setelah setiap pemberian ASI, dan menghindari penggunaan sabun yang dapat mengeringkan kulit. Selain itu, keringkan payudara dengan lembut setelah pemberian ASI dan hindari penggunaan bra atau pakaian yang terlalu ketat.

- e. Mengenai posisi badan ibu dan bayi: Ibu harus duduk atau berbaring dengan santai untuk mengurangi ketegangan, Bayi harus diposisikan dengan memegang bagian belakang bahunya, bukan bagian kepala, Seluruh tubuh bayi harus menghadap ibu agar memudahkan proses menyusui, Dada bayi harus didekatkan dengan rapat ke dada ibu atau bagian bawah payudara, Dagunya harus ditempelkan pada payudara ibu sehingga telinga dan lengan bayi sejajar, Penting juga untuk memastikan agar hidung bayi tetap jauh dari payudara ibu dengan menekan pantat bayi menggunakan lengan ibu di bagian dalam.
- f. Mengenai posisi mulut bayi saat memegang puting susu ibu: Payudara harus digenggam dengan bentuk yang menyerupai huruf C untuk memfasilitasi proses menyusui, Bayi perlu diberi rangsangan agar membuka mulutnya secara alami (refleks rooting) sebelum dimasukkan ke dalam mulutnya untuk menghisap, Posisi puting susu ibu harus berada di atas bibir atas bayi, sejajar dengan hidung bayi, dan dimasukkan ke dalam mulut bayi sehingga menelusuri langit-langit mulutnya, Tangan ibu yang tidak digunakan dapat digunakan untuk mengelus bayi atau memberikan dukungan ekstra.
- g. Mengenai posisi menyusui yang ideal: Bagian depan tubuh bayi harus menempel erat pada tubuh ibu, Dagunya harus menempel pada payudara atau dada ibu di bagian dasar payudara (bagian bawah), Mulut bayi harus terbuka dengan bibir bawah yang terbuka lebar untuk memastikan bayi bisa menghisap dengan baik, Sebagian besar areola (bagian cokelat gelap di sekitar puting) tidak boleh tampak untuk memastikan bayi mendapatkan cengkeraman yang baik.

Penerapan teknik-teknik ini dengan benar akan membantu ibu dan bayi dalam proses menyusui, menjadikannya lebih efektif dan nyaman. Memahami dan mengimplementasikan teknik menyusui yang tepat adalah langkah krusial dalam mendukung keberhasilan laktasi dan kesehatan ibu serta bayi selama masa nifas. (Puspitasari, 2021)

F. Aspek Psikososial dan Kultural pada Nifas

1. Dukungan Psikososial

Periode nifas merupakan fase sensitif secara emosional bagi ibu, di mana ia mengalami perubahan besar dalam perasaan dan penyesuaian terhadap peran barunya sebagai ibu. Dukungan psikososial dari keluarga, teman, dan tenaga kesehatan sangat penting untuk membantu ibu mengatasi tantangan ini dengan lebih baik. (Yanti et al., 2021; Zalukhu & Girsang, 2023) Berikut adalah poin-poin penting terkait dukungan psikososial pada nifas:

- a. Peran Keluarga: Keluarga, seperti pasangan hidup, orang tua, atau saudara, memiliki peran penting dalam memberikan dukungan emosional dan praktis kepada ibu nifas. Kehadiran mereka dapat memberikan rasa aman, perawatan bayi, serta waktu istirahat yang dibutuhkan ibu.
- b. Dukungan dari Teman dan Komunitas: Interaksi dengan teman-teman atau komunitas ibu yang serupa pengalaman dapat memberikan dukungan sosial yang sangat dibutuhkan. Berbagi pengalaman, tips, dan solusi dalam merawat bayi dapat mengurangi isolasi sosial dan meningkatkan kesejahteraan mental ibu.
- c. Peran Tenaga Kesehatan: Tenaga kesehatan, seperti bidan memiliki peran dalam memberikan informasi medis yang akurat, mendengarkan kekhawatiran ibu, dan memberikan dukungan emosional. Mereka dapat

memberikan bantuan dalam menangani perubahan fisik dan emosional yang dialami ibu pasca persalinan.

Setiap budaya memiliki praktik dan kepercayaan unik terkait perawatan nifas. Memahami dan menghormati nilai-nilai budaya ini penting dalam memberikan asuhan kebidanan yang efektif dan holistik. Berikut adalah beberapa hal yang perlu dipahami dalam konteks aspek kultural pada nifas:

2. Pengaruh Aspek Kultural

Setiap budaya memiliki praktik dan kepercayaan sendiri terkait dengan perawatan nifas. Penting bagi tenaga kesehatan untuk memahami dan menghormati kepercayaan dan nilai-nilai budaya ini dalam memberikan asuhan kebidanan yang efektif dan holistik. (Rahayu et al., 2017)

- a. **Praktik Tradisional:** Berbagai praktik tradisional seperti diet khusus, pantangan tertentu, atau ritual keagamaan dapat mempengaruhi cara ibu menghadapi masa nifas. Penting bagi tenaga kesehatan untuk mendengarkan dan memahami praktik-praktik ini untuk menghindari konflik budaya dan memberikan dukungan yang sesuai.
- b. **Nilai-nilai Keluarga:** Nilai-nilai seperti dukungan keluarga yang intens, peran gender yang ditetapkan, atau norma-norma sosial dapat memengaruhi pengalaman nifas seorang ibu. Mengakomodasi nilai-nilai ini dalam memberikan asuhan kebidanan dapat meningkatkan kerjasama dan kepercayaan antara ibu, keluarga, dan tenaga kesehatan.
- c. **Komunikasi Sensitif:** Komunikasi yang sensitif dan penghargaan terhadap kepercayaan budaya ibu merupakan kunci untuk menciptakan lingkungan perawatan yang aman dan terbuka. Mendengarkan dengan penuh perhatian dan menghormati pilihan-pilihan yang dibuat ibu berdasarkan kepercayaan

budayanya dapat memperkuat hubungan dan memfasilitasi perawatan yang berkelanjutan.

Memahami dan mengintegrasikan aspek psikososial dan kultural dalam asuhan kebidanan pada nifas tidak hanya mendukung kesejahteraan fisik dan emosional ibu, tetapi juga mempromosikan pengalaman nifas yang positif dan berarti. Dengan pendekatan yang holistik dan berbasis bukti, kita dapat memastikan bahwa setiap ibu menerima perawatan yang sesuai dengan kebutuhan individunya dan nilai-nilai budayanya.

G. Kesimpulan

Masa nifas merupakan periode yang sangat penting dalam kehidupan seorang ibu setelah melahirkan. Selama masa ini, ibu mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang memerlukan perhatian dan dukungan yang intensif. Asuhan kebidanan pada masa nifas bertujuan untuk memastikan pemulihan fisik ibu, mendukung inisiasi dan kelangsungan laktasi, serta memberikan perawatan yang tepat untuk mencegah komplikasi pasca persalinan. Asuhan kebidanan pada masa nifas meliputi monitoring kondisi kesehatan ibu secara berkala, seperti pemantauan tanda-tanda vital, evaluasi involusi uteri, dan pengelolaan perdarahan postpartum. Pemberian nutrisi yang adekuat dan manajemen nyeri juga menjadi fokus penting dalam perawatan ini. Selain itu, penting untuk memberikan dukungan emosional kepada ibu dalam menghadapi perubahan peran dan tanggung jawab sebagai orang tua baru. Perawatan pada bayi baru lahir juga menjadi bagian integral dari asuhan kebidanan pada masa nifas, termasuk pemeriksaan fisik awal, monitoring tanda-tanda vital, inisiasi menyusui dini, dan edukasi orang tua tentang perawatan bayi yang baik. Dengan memastikan perawatan yang komprehensif dan terkoordinasi selama masa nifas, diharapkan dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu serta bayi, serta memfasilitasi transisi yang lancar ke peran baru sebagai keluarga yang bahagia dan sehat.

BAB II

MASALAH UMUM PADA NIFAS DAN PENANGANANNYA

A. Pendahuluan

Pada bab ini, akan dibahas secara mendalam mengenai masalah umum yang sering dialami oleh ibu nifas serta berbagai pendekatan penanganannya. Pemahaman yang mendalam tentang masalah-masalah ini sangat penting untuk memastikan perawatan yang tepat dan pemulihan yang optimal bagi ibu pasca melahirkan.

Masa nifas dimulai segera setelah proses persalinan bayi dan berlangsung hingga alat-alat kandungan kembali seperti kondisi sebelum hamil, biasanya antara 6 jam hingga 42 hari. Selama masa ini, organ-organ reproduksi sedang dalam proses pemulihan dan rentan terhadap masalah serius yang dapat berakibat fatal, bahkan mengancam nyawa ibu. Kematian ibu nifas dapat dicegah dengan memberikan perawatan kesehatan pasca melahirkan atau postnatal care yang tepat. Pemeriksaan teratur pada ibu nifas penting dilakukan untuk mendeteksi komplikasi secara dini.(Lilik & Budiono, 2021)

Selama masa nifas, banyak ibu menghadapi sejumlah tantangan kesehatan yang memerlukan perhatian dan penanganan yang tepat. Salah satu masalah utama adalah perdarahan postpartum yang berlebihan, yang dapat disebabkan oleh gangguan dalam pengeluaran plasenta atau robeknya jaringan persalinan.(Musa, 2019) Infeksi pascapersalinan juga sering terjadi, seperti infeksi luka perineum atau saluran kemih, yang dapat memperburuk kondisi kesehatan ibu. Selain itu, gangguan emosional seperti baby blues atau depresi postpartum juga menjadi masalah yang signifikan. Faktor risiko seperti kondisi kesehatan sebelum hamil, seperti penyakit kronis, serta

kondisi sosial-ekonomi ibu juga berperan penting dalam menentukan kemungkinan terjadinya komplikasi selama masa nifas. (Putri Suci Wulansar et al, 2017)

Untuk mengatasi masalah-masalah ini, pendekatan penanganan yang holistik diperlukan. Ini termasuk evaluasi terperinci untuk mengidentifikasi komplikasi potensial, intervensi medis yang tepat waktu dan sesuai standar, serta dukungan psikologis dan nutrisi yang adekuat. Pentingnya pemantauan dan perawatan berkelanjutan juga menjadi fokus utama untuk memastikan bahwa ibu nifas dapat pulih sepenuhnya dan kembali menjalani kehidupan sehari-hari dengan optimal.

Dengan memahami dan mengimplementasikan pendekatan yang komprehensif dalam perawatan nifas, diharapkan dapat meningkatkan hasil kesehatan ibu serta kualitas hidup mereka setelah melahirkan. Bab ini akan menguraikan secara detail berbagai aspek tersebut, memberikan wawasan yang mendalam tentang bagaimana penanganan yang tepat dapat membantu ibu nifas pulih dengan baik dan mengurangi risiko komplikasi yang berpotensi serius.

B. Tujuan Penulisan

Tujuan penulisan bab ini adalah untuk menguraikan berbagai masalah umum yang sering dialami oleh ibu pada masa nifas serta menyajikan pendekatan-pendekatan yang efektif dalam penanganannya.

C. Masalah Umum pada Nifas

Dalam bab ini, akan dibahas beberapa masalah umum yang sering dialami oleh ibu pada masa nifas. Masa nifas adalah periode yang dimulai segera setelah persalinan dan berlangsung

hingga beberapa minggu atau lebih, di mana tubuh ibu mengalami proses pemulihan setelah melahirkan.

1. Perdarahan postpartum akan menjadi fokus utama pembahasan

Perdarahan yang berlebihan setelah melahirkan dapat menjadi masalah serius yang memerlukan penanganan segera. Bab ini akan menguraikan penyebab perdarahan abnormal setelah melahirkan, termasuk gangguan dalam proses pengeluaran plasenta atau robeknya jaringan persalinan. Selain itu, tanda dan gejala perdarahan berlebihan serta pendekatan penanganan medis yang standar akan didiskusikan secara mendetail. Perdarahan postpartum, atau perdarahan yang berlebihan setelah melahirkan, merupakan salah satu komplikasi serius yang dapat terjadi pada masa nifas dan dapat mengancam nyawa ibu. (Wardani, 2017) Perdarahan ini terjadi ketika ibu kehilangan lebih dari 500 ml darah setelah persalinan normal atau lebih dari 1000 ml dalam kasus persalinan dengan intervensi misalnya, operasi caesar (Adil, 2020)

a. Penyebab Perdarahan Abnormal Setelah Melahirkan

- Tidak Adanya Kontraksi Uterus yang Adekuat : Kontraksi uterus yang tidak efektif untuk menghentikan aliran darah dari pembuluh darah yang terbuka setelah detasemen plasenta.
- Retensi Sisa Plasenta atau Jaringan Persalinan : Sisa plasenta yang tidak sepenuhnya keluar atau robekan pada jaringan persalinan dapat mengganggu proses penyembuhan dan menyebabkan perdarahan.
- Robekan pada Jaringan Perineum atau Dinding Rahim : Robekan yang signifikan pada jaringan perineum atau dinding rahim juga dapat menjadi sumber perdarahan yang signifikan.
- Gangguan Pembekuan Darah (Koagulopati) : Gangguan dalam proses pembekuan darah dapat

membuat sulit untuk menghentikan perdarahan secara alami.

b. Tanda dan gejala perdarahan postpartum yang perlu diwaspadai meliputi:

- Keluarnya gumpalan besar dari vagina.
- Perdarahan yang sangat berat atau tidak dapat dikendalikan dengan pembalut biasa.
- Penurunan tiba-tiba dalam tekanan darah atau peningkatan denyut jantung.
- Pusing, pingsan, atau perasaan lemah yang ekstrem.
- Kulit pucat dan dingin.

c. Pendekatan Penanganan Medis

Penanganan medis perdarahan postpartum yang standar mencakup beberapa langkah kunci:

- Manajemen Aktif Ketuban: Melibatkan pemberian oksitosin atau analognya untuk merangsang kontraksi uterus dan mengurangi risiko perdarahan.
- Pengelolaan Retensi Sisa Plasenta : Jika ada sisa plasenta yang tidak sepenuhnya keluar, prosedur pengeluaran manual atau dilatasi dan kuretase dapat diperlukan untuk mencegah atau menghentikan perdarahan.
- Intervensi Bedah : Kadang-kadang, tindakan bedah seperti sutur pada robekan perineum atau dinding rahim, atau bahkan histerektomi darurat (pengangkatan uterus) mungkin diperlukan dalam kasus perdarahan yang sangat parah atau tidak responsif terhadap terapi lainnya.
- Transfusi Darah : Jika ibu mengalami anemia berat akibat kehilangan darah yang signifikan, transfusi darah dapat diperlukan untuk

mengganti volume darah yang hilang dan mempertahankan tekanan darah yang adekuat.

Pemahaman yang mendalam tentang penyebab, tanda, dan gejala perdarahan postpartum, serta pendekatan penanganan medis yang tepat sangat penting untuk mengurangi risiko komplikasi serius pada ibu pasca melahirkan. Dengan mengintegrasikan evaluasi yang cermat, diagnosis yang akurat, dan penanganan yang tepat waktu, diharapkan dapat meminimalkan dampak negatif dari perdarahan postpartum dan meningkatkan hasil kesehatan bagi ibu dan bayinya. Pemberian obat-obatan secara medikamentosa seringkali diperlukan meskipun pencegahan yang baik telah dilakukan, terutama pada wanita yang mengalami perdarahan berat.

Penanganan standar pada perdarahan postpartum (PPH) mencakup resusitasi cairan, evaluasi penyebab, pemberian obat-obatan uterotoni intravena atau intramuskular, pengeluaran manual plasenta untuk membersihkan sisa-sisa jaringan, serta bila diperlukan, transfusi darah atau tindakan operasi. Setelah melakukan evaluasi awal dan resusitasi cairan pada pasien, perlu dilakukan penilaian untuk menentukan penyebab terjadinya PPH dengan mempertimbangkan kemungkinan penyebab 4T (Tone, Tissue, Trauma, Thrombin) dan melakukan penanganan sesuai dengan penyebabnya serta metode mekanik harus dipertimbangkan jika terjadi pendarahan berat yang tidak dapat dihentikan dengan pemberian obat-obatan. Contohnya, pada kasus atonia uteri, langkah-langkah seperti kompresi bimanual, kompresi aorta, dan penggunaan tampon balon kateter dapat dilakukan. (Adil, 2020)

2. Infeksi pascapersalinan juga sering terjadi pada ibu nifas

Infeksi pascapersalinan sering terjadi pada ibu nifas, yang dapat mempengaruhi pemulihan mereka secara keseluruhan. Jenis infeksi yang umum meliputi infeksi luka perineum dan infeksi saluran kemih. Infeksi luka perineum terjadi akibat robekan atau episiotomi selama persalinan, yang bisa menjadi pintu masuk bagi bakteri dan menyebabkan peradangan local. Sementara itu, infeksi saluran kemih dapat terjadi karena proses yang sama atau karena kateterisasi urin.(Sondakh et al., 2019) Faktor risiko yang meningkatkan kemungkinan terjadinya infeksi pascapersalinan termasuk lama persalinan, pemakaian alat bantu seperti kateter, dan kondisi medis yang melemahkan sistem kekebalan tubuh ibu. Selain itu, perawatan pasca persalinan yang tidak tepat juga dapat meningkatkan risiko infeksi.(Zalukhu & Girsang, 2023)

Strategi pengobatan yang efektif untuk mengurangi risiko komplikasi infeksi meliputi pemantauan yang cermat terhadap gejala infeksi, seperti demam, nyeri atau bengkak di area perineum, dan perubahan dalam karakteristik urin. Pemberian antibiotik sesuai indikasi dan menjaga kebersihan yang baik selama perawatan pascapersalinan juga krusial untuk mencegah infeksi berkembang menjadi kondisi serius. Dengan memahami jenis-jenis infeksi yang umum terjadi, faktor risiko yang berperan, dan strategi pengobatan yang efektif, kita dapat memastikan bahwa ibu nifas mendapatkan perawatan yang tepat dan efisien, mendukung pemulihan yang optimal setelah proses persalinan.

3. Gangguan emosional pada ibu nifas

Gangguan emosional pada ibu nifas, seperti baby blues, depresi postpartum, dan kecemasan, merupakan fenomena yang kompleks dan signifikan dalam konteks kesehatan mental perinatal. Baby blues adalah kondisi umum yang dialami oleh sebagian besar ibu setelah

melahirkan, ditandai dengan gejala ringan seperti perasaan sedih, lelah, dan mudah tersinggung. Baby blues syndrome adalah salah satu bentuk gangguan emosional yang muncul sebagai respons terhadap penyesuaian terhadap kelahiran bayi. Sindrom ini umumnya timbul mulai dari hari pertama hingga hari keempat belas setelah proses persalinan, dengan gejala puncaknya terjadi pada hari kelima. Penting untuk memperhatikan sindrom baby blues ketika ibu mengalami gangguan emosi yang berlanjut lebih dari dua minggu setelah melahirkan. (Wahyuni et al., 2023)

Meskipun gejalanya bersifat sementara dan biasanya membaik dalam beberapa minggu, pemahaman dan dukungan dari lingkungan sosial serta perawatan yang sensitif tetap penting untuk memfasilitasi pemulihan. Depresi postpartum, di sisi lain, merupakan gangguan mood yang lebih serius dan berkelanjutan. Gejala meliputi perasaan putus asa, kelelahan yang ekstrem, gangguan tidur, hilangnya minat terhadap aktivitas sehari-hari, dan kesulitan dalam ikatan emosional dengan bayi. Depresi postpartum dapat berdampak negatif pada kualitas hidup ibu dan interaksi dengan bayi, serta meningkatkan risiko gangguan perkembangan pada anak. (R. A. Sari, 2020)

Kecemasan juga sering menghantui ibu nifas, terutama terkait dengan perawatan bayi, kekhawatiran akan kesehatan bayi, dan adaptasi terhadap peran baru sebagai orangtua. Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu kemampuan ibu untuk merawat bayi dengan efektif, serta mempengaruhi hubungan sosial dan kualitas hidup secara keseluruhan. (Istiqomah et al., 2021) Adaptasi psikologis terhadap perubahan hormonal dan peran baru sebagai orangtua merupakan faktor kunci dalam memahami gangguan emosional pada ibu nifas. Perubahan signifikan dalam identitas dan peran sosial dapat memunculkan tantangan psikologis yang mempengaruhi kesejahteraan mental ibu. (R. Sari et al., 2022)

Strategi pengelolaan yang efektif meliputi pendekatan terapi kognitif perilaku, konseling individu atau kelompok, serta penggunaan terapi farmakologis jika diperlukan. Dukungan sosial dari pasangan, keluarga, dan komunitas juga penting dalam memberikan dukungan emosional dan praktis yang dibutuhkan oleh ibu nifas. Dengan demikian, pemahaman mendalam terhadap dinamika gangguan emosional pada ibu nifas, bersama dengan pendekatan intervensi yang holistik dan berbasis bukti, merupakan hal penting dalam upaya untuk meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup ibu serta bayinya selama periode pascapersalinan.

4. Masalah Kesehatan Lain

Masalah kesehatan lain yang dapat dialami oleh ibu nifas meliputi berbagai kondisi yang bisa muncul secara langsung terkait dengan proses persalinan atau secara tidak langsung sebagai akibat dari perubahan fisik dan hormonal yang kompleks. Beberapa masalah kesehatan yang signifikan yang sering kali dihadapi ibu setelah melahirkan.

1. Penyakit jantung : Ibu nifas dengan riwayat penyakit jantung atau yang mengalami komplikasi selama kehamilan seperti preeklampsia, berisiko mengalami masalah jantung pasca melahirkan. Preeklampsia adalah kondisi serius yang bisa mempengaruhi tekanan darah dan organ-organ tubuh lainnya, seperti ginjal.
2. Gangguan pernapasan : Pernapasan yang cepat dan dangkal, atau sesak napas yang signifikan, bisa mengindikasikan adanya komplikasi seperti emboli paru atau pneumothorax (penumpukan udara di rongga dada yang mengganggu pernapasan normal).
3. Masalah metabolic : Beberapa ibu nifas mungkin mengalami gangguan metabolik seperti diabetes

gestasional yang membutuhkan pemantauan dan manajemen yang ketat setelah persalinan. Diabetes gestasional adalah kondisi di mana kadar gula darah meningkat selama kehamilan dan bisa berdampak pada kesehatan ibu setelah melahirkan.

Komplikasi selama proses persalinan mencakup infeksi, masalah pada payudara, hematoma, perdarahan postpartum yang lambat, subinvolusi, tromboflebitis, inversi rahim, dan masalah psikologis. Bidan dapat mendeteksi komplikasi pada persalinan secara dini dengan memberikan asuhan kebidanan yang komprehensif dan melakukan kunjungan rumah minimal tiga kali selama proses persalinan untuk melakukan pemeriksaan, mengidentifikasi komplikasi, dan memberikan tindakan yang tepat. (Bayuana et al., 2023)

Setiap masalah kesehatan ini memerlukan pemantauan yang cermat dan penanganan yang tepat oleh tenaga medis. Pencegahan, pengenalan dini, dan intervensi yang tepat sangat penting untuk mengurangi risiko komplikasi serius yang dapat mengancam nyawa ibu nifas. Informasi yang komprehensif ini diharapkan dapat menjadi panduan yang bermanfaat dalam memberikan perawatan terbaik selama periode kritis pasca melahirkan ini. Dengan meningkatkan kesadaran akan berbagai masalah kesehatan ini, diharapkan dapat meningkatkan hasil kesehatan baik bagi ibu maupun bayinya.

D. Pendekatan Penanganan

Pendekatan penanganan untuk setiap masalah yang dialami ibu pada masa nifas mengharuskan kita untuk mempertimbangkan beberapa aspek yang sangat penting demi keberhasilan pemulihan ibu pasca melahirkan. Masa nifas, yang dimulai segera setelah proses persalinan, adalah periode krusial di mana tubuh ibu mengalami berbagai perubahan fisik dan

emosional setelah menjalani proses kehamilan dan melahirkan yang melelahkan. Periode ini juga dapat menimbulkan sejumlah tantangan kesehatan serius yang memerlukan pendekatan penanganan yang komprehensif dan terkoordinasi.(Bayuana et al., 2023)

1. Langkah pertama dalam pendekatan ini adalah evaluasi menyeluruh dan diagnosis yang akurat terhadap kondisi kesehatan ibu nifas. Evaluasi ini mencakup pengumpulan riwayat medis yang komprehensif, termasuk riwayat kehamilan dan persalinan, serta pemeriksaan fisik yang teliti untuk mengidentifikasi tanda dan gejala masalah kesehatan yang mungkin timbul. Pada beberapa kasus, pemeriksaan tambahan seperti tes laboratorium atau pencitraan medis juga dapat diperlukan untuk mengonfirmasi diagnosis dan menilai tingkat keparahan masalah.
2. Setelah diagnosis ditegakkan, langkah berikutnya adalah menentukan strategi pengobatan medis yang tepat sesuai dengan jenis dan tingkat keparahan masalah yang dihadapi. Misalnya, dalam kasus perdarahan postpartum yang berat, intervensi medis dapat mencakup pemberian obat-obatan hemostatik untuk menghentikan perdarahan, prosedur bedah jika diperlukan untuk mengangkat sisa-sisa plasenta atau mengatasi robekan jaringan, atau transfusi darah untuk mengganti volume darah yang hilang.
3. Selain penanganan medis, pendekatan yang holistik juga sangat penting dalam memfasilitasi pemulihan ibu nifas. Ini termasuk memberikan dukungan psikologis yang memadai untuk membantu ibu mengatasi gangguan emosional seperti baby blues atau depresi postpartum yang mungkin mereka alami.
4. Dukungan nutrisi yang baik juga menjadi bagian integral dari perawatan ini, untuk memastikan bahwa ibu mendapatkan nutrisi yang cukup dan sesuai dengan

kebutuhan mereka saat menyusui atau dalam proses pemulihan pasca persalinan.

5. Pemantauan terus-menerus dan rencana tindak lanjut yang terstruktur juga merupakan komponen penting dari pendekatan penanganan ini. Pemantauan rutin terhadap kondisi kesehatan ibu nifas membantu untuk memastikan bahwa pemulihan berlangsung dengan baik dan untuk mendeteksi secara dini kemungkinan komplikasi yang dapat timbul. Rencana tindak lanjut harus disusun berdasarkan respons individu ibu terhadap pengobatan dan perawatan yang diberikan, dengan melibatkan konsultasi lanjutan dengan tim medis atau spesialis jika diperlukan.

Dengan menerapkan pendekatan yang komprehensif ini, diharapkan bahwa perawatan yang diberikan tidak hanya bersifat menyeluruh dan efektif, tetapi juga dapat mengurangi risiko komplikasi serius yang dapat mengancam nyawa ibu dan bayinya. Kolaborasi antara berbagai disiplin ilmu kesehatan, termasuk tenaga medis, psikolog, nutrisisionis, dan dukungan sosial, menjadi kunci dalam memastikan bahwa ibu nifas mendapatkan perawatan yang optimal untuk pemulihan fisik dan psikologis mereka pasca melahirkan.

E. Kesimpulan

Pemahaman yang mendalam tentang masalah-masalah kesehatan pada ibu nifas serta pendekatan yang tepat dalam penanganannya sangatlah penting. Perawatan yang komprehensif, termasuk evaluasi rutin, penanganan medis yang tepat waktu, serta perawatan non-medis yang holistik, akan membantu memastikan pemulihan yang optimal bagi ibu pasca melahirkan. Pemantauan dan tindak lanjut yang teratur juga menjadi kunci untuk mengurangi risiko komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup ibu serta bayi dalam jangka

panjang. Pemahaman yang mendalam tentang masalah-masalah kesehatan pada ibu nifas serta pendekatan yang tepat dalam penanganannya sangatlah penting untuk memastikan kesehatan optimal ibu pasca melahirkan. Proses kehamilan dan persalinan merupakan peristiwa fisik dan emosional yang intens, dan pemulihan setelah melahirkan memerlukan perhatian yang komprehensif dari tenaga kesehatan.

Perawatan yang komprehensif meliputi evaluasi rutin serta penanganan medis yang tepat waktu terhadap masalah kesehatan yang mungkin timbul, seperti perdarahan pasca persalinan, infeksi, atau tekanan darah tinggi. Selain itu, perawatan non-medis yang holistik juga penting, termasuk dukungan psikologis, perawatan nutrisi, dan bimbingan untuk pemulihan fisik. Pemantauan dan tindak lanjut yang teratur sangat diperlukan untuk mengidentifikasi secara dini adanya komplikasi potensial dan memastikan bahwa intervensi dapat dilakukan dengan cepat. Ini tidak hanya membantu dalam mengurangi risiko komplikasi jangka pendek, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup ibu dan bayi dalam jangka panjang.

Dalam konteks ini, pendekatan yang terintegrasi antara layanan kesehatan maternal dan infantil sangat penting. Dengan memberikan perawatan yang holistik dan berkelanjutan, diharapkan ibu pasca melahirkan dapat pulih sepenuhnya dan menikmati peran barunya sebagai orang tua dengan lebih percaya diri dan kesehatan yang optimal.

"SETIAP IBU MENGHADAPI PERJALANAN NIFAS DENGAN KEKUATAN DAN KEBERANIAN YANG LUAR BIASA. SETIAP MOMEN ADALAH PELUANG UNTUK MEMPERKUAT IKATAN DENGAN BAYI, DENGAN CINTA SEBAGAI PANDUAN UTAMA.

DALAM SETIAP TANTANGAN, SEMANGATNYA TETAP MEMANCAR, MENGINSPIRASI KEBAHAGIAAN DAN KESEHATAN KELUARGA YANG TAK TERNILAI."

CLARA DELFITRA PIO TAE

BAB III

ASPEK PENTING DALAM PERAWATAN POSTPARTUM

A. Pendahuluan

Periode postpartum atau masa nifas merupakan fase yang penting dalam kehidupan seorang ibu setelah melahirkan. Secara umum, periode ini mencakup enam minggu pertama setelah kelahiran bayi, meskipun definisi yang lebih luas sering kali mencakup seluruh tahun pertama setelah melahirkan. Masa nifas tidak hanya melibatkan proses penyembuhan fisik dari persalinan, tetapi juga perubahan besar dalam keseimbangan hormonal dan adaptasi psikologis yang mempengaruhi kesejahteraan ibu dan interaksi dengan bayinya.

Secara fisik, tubuh ibu mengalami penyesuaian untuk kembali ke keadaan sebelum kehamilan. Proses ini meliputi involusi uterus, penurunan hormon kehamilan seperti estrogen dan progesteron, serta adaptasi tubuh terhadap tuntutan menyusui. Selain itu, perubahan ini sering kali disertai dengan gejala seperti kelelahan, nyeri perineum, dan gangguan pencernaan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup sehari-hari ibu. Secara emosional, banyak ibu mengalami perasaan campuran antara kebahagiaan atas kedatangan bayi baru dan stres akibat perubahan besar dalam kehidupan mereka. Pada beberapa kasus, ibu juga dapat mengalami gangguan emosional seperti depresi postpartum, kecemasan, atau bahkan trauma perinatal yang memerlukan intervensi psikologis dan dukungan sosial yang intensif.

Selain tantangan fisik dan emosional yang dihadapi ibu, pentingnya dukungan menyusui dan konseling perawatan diri juga sangat penting dalam membantu ibu memulihkan diri secara menyeluruh. Dukungan menyusui yang adekuat tidak hanya

mempengaruhi kualitas nutrisi yang diterima bayi, tetapi juga mempromosikan ikatan emosional antara ibu dan bayi serta memperpanjang manfaat kesehatan jangka panjang bagi keduanya. Demikian pula, aspek berduka dan kehilangan dalam konteks postpartum memerlukan pemahaman yang dalam tentang berbagai bentuk trauma yang mungkin dialami ibu, baik selama proses kelahiran maupun setelahnya. Dukungan yang tepat dalam menghadapi berbagai tantangan ini tidak hanya membantu pemulihan psikologis ibu, tetapi juga memberikan dasar yang kuat untuk peran barunya sebagai orangtua yang peduli dan responsif terhadap kebutuhan bayinya.

Prinsip-prinsip praktik dan asuhan keperawatan berbasis bukti juga memainkan peran krusial dalam memastikan bahwa setiap ibu mendapatkan perawatan yang sesuai dengan kebutuhan spesifiknya. Identifikasi dini risiko komplikasi, pencegahan infeksi, dan pemantauan kondisi kesehatan secara teratur adalah komponen penting dari perawatan postpartum yang efektif. Terakhir, integrasi ilmu dan riset tentang menyusui menjadi kunci untuk meningkatkan dukungan terhadap ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Temuan ilmiah terbaru memberikan landasan yang kuat untuk praktik-praktik yang mendukung inisiasi menyusui dini, teknik menyusui yang efektif, serta penanganan masalah yang mungkin timbul selama proses menyusui.

Dengan pemahaman yang mendalam tentang berbagai aspek ini, bab ini bertujuan untuk menyediakan panduan komprehensif bagi tenaga medis, keluarga, dan masyarakat umum dalam memberikan dukungan dan perawatan yang holistik bagi ibu pasca melahirkan. Upaya ini diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan ibu dan bayi, serta mengurangi risiko komplikasi yang dapat timbul selama periode penting ini dalam kehidupan keluarga.

B. Tujuan Penulisan

Bab ini bertujuan untuk menyelidiki berbagai aspek penting dalam perawatan ibu pasca melahirkan. Fokus utamanya adalah pada pemahaman seksualitas pada postpartum serta strategi untuk mengatasi tantangan ini. Selain itu, akan didiskusikan pentingnya manajemen nifas, termasuk dukungan menyusui dan konseling perawatan diri untuk memfasilitasi pemulihan fisik dan mental ibu. Bab ini juga akan mengeksplorasi berbagai bentuk trauma dan kesedihan yang mungkin dialami ibu pasca melahirkan, serta strategi untuk memberikan dukungan emosional yang sesuai. Wawasan tentang prinsip-prinsip praktik dan asuhan keperawatan berbasis bukti juga akan dibahas, termasuk identifikasi risiko komplikasi dan pencegahan infeksi.

C. Seksualitas pada Postpartum

Seksualitas pada fase postpartum merupakan aspek penting dalam perawatan kebidanan yang memengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologis ibu pasca melahirkan. Periode ini ditandai oleh berbagai perubahan yang dapat mempengaruhi keinginan seksual dan respons ibu terhadap aktivitas seksualnya. Faktor-faktor yang memengaruhi seksualitas pada postpartum meliputi perubahan fisik, hormonal, dan psikologis yang signifikan.

Kesehatan seksual adalah salah satu elemen kunci untuk menjaga kesejahteraan seseorang. Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan seksual merujuk pada integrasi berbagai aspek somatik, emosional, intelektual, dan sosial dalam berbagai cara yang meningkatkan kualitas kepribadian, komunikasi, dan cinta seseorang. Fungsi seksual merupakan bagian penting dalam kehidupan perempuan dan memainkan peran vital dalam menjaga keharmonisan dalam hubungan rumah tangga. Aktivitas seksual perempuan mengalami perubahan pada berbagai tahap kehidupan dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman kehamilan dan persalinan. (Ratnaningsih, 2019)

Secara fisik, ibu sering mengalami penurunan elastisitas otot panggul dan kerentanan terhadap nyeri akibat luka episiotomi atau luka perineum. Rasa tidak nyaman ini dapat menghambat keinginan untuk berhubungan seksual. Selain itu, penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron pasca melahirkan dapat mengakibatkan penurunan libido secara umum pada ibu. Masalah yang seringkali memengaruhi seksualitas pada ibu pasca melahirkan adalah rupture perineum yang terjadi selama persalinan. Sekitar 80% perempuan melaporkan mengalami masalah seperti nyeri saat berhubungan seksual, kurangnya pelumasan vagina, dan hilangnya libido dalam 3 bulan pertama setelah melahirkan. Rupture perineum juga dapat menyebabkan penurunan kekuatan otot dasar panggul, yang berpotensi memengaruhi fungsi seksual ibu pasca melahirkan.(Montessori et al., 2021)

Aspek psikologis juga berperan penting dalam seksualitas pasca melahirkan. Ibu sering merasa lelah secara emosional dan fisik karena perawatan intensif terhadap bayi baru lahir. Perubahan dalam persepsi tubuh dan citra diri juga dapat mempengaruhi kepercayaan diri ibu terhadap keintimannya dengan pasangan.(Djannah & Susanti, 2022). Strategi untuk mengatasi tantangan ini meliputi pendekatan yang sensitif dan mendukung dalam memberikan edukasi kepada ibu dan pasangannya tentang perubahan fisik dan hormonal yang diharapkan pasca melahirkan. Komunikasi terbuka antara pasangan sangat penting dalam membangun kembali keintiman dan kepercayaan diri dalam aktivitas seksual. Selain itu, perawatan diri yang teratur, seperti olahraga ringan dan istirahat yang cukup, dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional ibu. Dengan memahami secara mendalam faktor-faktor yang mempengaruhi seksualitas pada postpartum, tenaga medis dan perawat kebidanan dapat memberikan pendekatan perawatan yang holistik dan terapeutik. Hal ini tidak hanya memfasilitasi pemulihan fisik ibu pasca melahirkan tetapi juga mendukung adaptasi mereka terhadap peran baru sebagai orangtua dengan lebih baik.

D. Manajemen Nifas

Manajemen nifas bukan hanya tentang pemulihan fisik tetapi juga dukungan emosional dan psikologis yang diperlukan oleh ibu pasca melahirkan. (Wahyuni et al., 2023) Dukungan menyusui yang efektif melibatkan inisiasi menyusui dini, pendampingan untuk mengatasi masalah seperti engorgement atau mastitis, serta konseling tentang teknik menyusui yang benar. Sementara itu, konseling perawatan diri meliputi edukasi tentang perawatan luka, nutrisi yang tepat, manajemen stres, dan pentingnya istirahat yang cukup untuk memfasilitasi pemulihan yang optimal.

Manajemen nifas merupakan aspek penting dalam perawatan ibu pasca melahirkan yang meliputi tidak hanya pemulihan fisik tetapi juga dukungan emosional dan psikologis yang mendalam. Fase ini menekankan perlunya memberikan perhatian yang komprehensif terhadap kebutuhan ibu untuk mendukung proses penyembuhan dan adaptasi pasca persalinan.

1. Dukungan Menyusui : Dukungan menyusui yang efektif dimulai dengan inisiasi menyusui dini. Praktik ini tidak hanya membantu dalam membangun hubungan awal yang kuat antara ibu dan bayi, tetapi juga merangsang produksi ASI yang optimal.(Belawati, 2021) Pentingnya pendampingan selama proses ini tidak boleh diabaikan, terutama dalam mengatasi masalah seperti engorgement (penumpukan ASI yang menyebabkan payudara keras dan nyeri) atau mastitis (radang payudara akibat infeksi bakteri).
2. Konseling Perawatan Diri : Bagian integral dari manajemen nifas adalah konseling perawatan diri yang meliputi edukasi tentang perawatan luka, terutama pada area perineum setelah persalinan. Faktor-faktor risiko terhadap kerusakan luka dan tingkat penyembuhan yang lambat dapat dikelola untuk mempercepat proses penyembuhan luka pasca melahirkan. Evaluasi penting

dilakukan untuk menilai apakah pendidikan mengenai perawatan luka perineum dapat berdampak pada penyembuhan perineum. (Damayanti et al., 2022) Informasi yang tepat tentang teknik merawat luka episiotomi atau robekan perineum membantu mempercepat proses penyembuhan dan mengurangi risiko infeksi. Selain itu, pemahaman tentang nutrisi yang tepat sangat penting untuk mendukung produksi ASI dan pemulihan tubuh secara keseluruhan.

3. Manajemen Stres dan Istirahat : Ibu pasca melahirkan sering mengalami stres yang tinggi akibat perubahan hormonal dan tuntutan merawat bayi baru. Manajemen nifas mencakup strategi untuk mengelola stres dengan baik, termasuk memberikan dukungan emosional yang diperlukan. Pentingnya istirahat yang cukup juga ditekankan sebagai bagian dari pemulihan fisik dan mental ibu. (Prihandini & Primana, 2020)

Implementasi Praktik Terbaik : Implementasi praktik terbaik dalam manajemen nifas melibatkan kolaborasi tim multidisiplin yang terdiri dari bidan, dokter spesialis, konselor laktasi, ahli gizi, dan psikolog. Kerjasama mereka sangat penting untuk menyediakan perawatan yang holistik dan terkoordinasi sesuai dengan kebutuhan spesifik setiap ibu dan bayinya.

Manajemen nifas yang efektif tidak hanya memperhatikan aspek fisik ibu pasca melahirkan tetapi juga mengakui kebutuhan emosional dan psikologis yang kompleks. Dengan memberikan perawatan yang terintegrasi dan berbasis bukti, diharapkan ibu dapat mengalami pemulihan yang optimal setelah persalinan, memungkinkan mereka untuk menikmati peran barunya sebagai orangtua dengan penuh keyakinan dan kesejahteraan.

E. Berduka dan Kehilangan

Berduka dan kehilangan merupakan pengalaman yang dapat terjadi pada ibu pasca melahirkan dalam berbagai bentuk, seperti kehilangan kehamilan atau kesulitan dalam memulai atau menjaga kehamilan. Setiap orang pasti pernah mengalami kehilangan dalam hidupnya, seperti kehilangan anggota keluarga, misalnya kehilangan anak. Respon terhadap kehilangan bisa sangat beragam. Proses berduka setelah kehilangan sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk beradaptasi, cara mereka mengatasi kesulitan, serta pengalaman masa lalu dalam menghadapi situasi serupa. (Mujahidah et al., 2015) Pengalaman ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental ibu secara signifikan. Dampak psikologis dari berduka dan kehilangan dalam konteks pasca melahirkan mencakup berbagai aspek yang perlu dipahami dan ditangani dengan sensitivitas.

Pertama-tama, penting untuk memahami bahwa pengalaman kehilangan kehamilan atau kesulitan dalam proses kehamilan bisa memicu berbagai reaksi emosional pada ibu. Mungkin ada rasa sedih yang mendalam, keputusasaan, marah, atau bahkan perasaan bersalah. Hal ini dapat diperparah oleh perubahan hormonal pasca melahirkan dan stres fisik yang masih dirasakan ibu setelah melahirkan. Strategi untuk mendukung ibu dalam proses penyembuhan dari berduka dan kehilangan haruslah holistik. Ini mencakup pendekatan yang terintegrasi antara dukungan psikologis, medis, dan sosial. Secara psikologis, ibu mungkin memerlukan kesempatan untuk berbicara dan berbagi perasaannya dengan tenang dan tanpa penilaian. Dukungan ini bisa diberikan melalui konseling atau terapi psikologis yang dipimpin oleh profesional yang terlatih dalam menangani trauma kehilangan.

Pentingnya dukungan sosial dan keluarga tidak bisa diabaikan. Menyediakan lingkungan yang aman dan mendukung di sekitar ibu dapat membantu dalam proses penyembuhan. Keluarga dan teman-teman yang mengerti dan mendukung secara

emosional dapat memberikan kekuatan tambahan bagi ibu untuk menghadapi dan mengatasi rasa sakit yang dialaminya. Dalam asuhan kebidanan pada masa nifas, peran bidan atau petugas kesehatan lainnya sangat penting dalam mendeteksi tanda-tanda depresi atau kesedihan yang berkepanjangan setelah kehilangan. Pemantauan yang cermat dan sensitif terhadap perubahan mood dan perilaku ibu dapat membantu dalam memberikan intervensi yang tepat waktu.

Secara keseluruhan, memahami dan menangani berduka dan kehilangan pada ibu pasca melahirkan memerlukan pendekatan yang holistik, melibatkan dukungan psikologis, medis, dan sosial. Dengan memberikan perhatian dan perawatan yang tepat, diharapkan ibu dapat pulih secara emosional dan mental, serta mendapatkan dukungan yang diperlukan untuk kesehatan dan kesejahteraannya secara keseluruhan. Sebagai seorang bidan, memberikan asuhan kebidanan dalam konteks berduka dan kehilangan mengharuskan kita untuk mengambil pendekatan yang penuh perhatian dan empati. Berikut adalah panduan praktis yang bisa diterapkan

1. Pemahaman Terhadap Proses Berduka

Memahami bahwa berduka adalah proses alami yang melibatkan reaksi emosional, fisik, sosial, dan spiritual. Ini dapat berlangsung dalam beberapa tahap seperti penyangkalan, kemarahan, tawar-menawar, depresi, dan penerimaan.

2. Komunikasi Empati

Komunikasi yang empatik dan mendengarkan dengan penuh perhatian terhadap pengalaman klien sangat penting. Menunjukkan sensitivitas terhadap perasaan mereka dan memberikan ruang bagi mereka untuk berekspresi merupakan bagian integral dari asuhan kebidanan.

3. Penilaian Kesehatan Mental

Melakukan penilaian kesehatan mental untuk mengidentifikasi risiko depresi, kecemasan, atau masalah kesehatan mental lainnya yang dapat muncul akibat dari kehilangan. Ini melibatkan penggunaan instrumen atau skala yang terstruktur untuk mengevaluasi tingkat keparahan dan kebutuhan klien.

4. Edukasi dan Informasi

Memberikan informasi yang jelas dan akurat tentang proses berduka, termasuk reaksi emosional yang umum dan cara-cara untuk mengelolanya. Edukasi juga mencakup penjelasan tentang dukungan yang tersedia seperti kelompok berduka atau layanan konseling.

5. Intervensi Koping

Mendukung klien dalam mengembangkan strategi koping yang sehat dan adaptif. Ini bisa mencakup teknik relaksasi, olahraga, terapi berbicara, atau aktivitas kreatif yang membantu mereka mengatasi stres dan mengurangi gejala yang terkait dengan berduka.

6. Penggunaan Sumber Daya Komunitas

Mengarahkan klien kepada sumber daya dan jaringan dukungan yang ada di komunitas mereka, termasuk organisasi nirlaba atau layanan dukungan berduka. Ini membantu memperluas dukungan sosial dan meningkatkan resiliensi dalam menghadapi kehilangan.

7. Pengawasan dan Tindak Lanjut

Melakukan pengawasan terhadap kondisi klien secara berkala untuk memantau perubahan dalam kesehatan fisik dan emosional mereka. Tindak lanjut yang tepat juga diperlukan untuk memastikan bahwa klien terus menerima dukungan yang mereka butuhkan.

8. Kolaborasi Interprofesional

Bekerja sama dengan profesional kesehatan mental dan ahli dukungan berduka lainnya untuk memberikan

asuhan yang komprehensif dan terkoordinasi. Kolaborasi ini penting untuk menangani kebutuhan kesehatan mental dan fisik klien secara holistik.

Pendekatan dalam asuhan kebidanan terhadap berduka dan kehilangan adalah sebuah proses yang memadukan pengalaman klinis, intuisi, pengetahuan dari penelitian ilmiah, serta pedoman klinis. Menghadapi kehilangan atau situasi berduka terkait kehamilan atau persalinan merupakan pengalaman yang sangat mengguncang secara emosional, baik bagi ibu maupun pasangan serta keluarganya. Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa setiap intervensi yang diberikan tidak hanya relevan dan efektif, tetapi juga dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi klien yang mengalami situasi sulit ini.

F. Prinsip Praktik dan Asuhan Keperawatan

Pemantauan kesehatan fisik secara teratur menjadi prinsip utama dalam praktik keperawatan postpartum. Ini meliputi pemantauan tekanan darah, denyut jantung, suhu tubuh, dan evaluasi luka episiotomi atau luka perineum jika ada. Pemantauan ini penting untuk mendeteksi secara dini adanya komplikasi seperti infeksi atau perdarahan pasca melahirkan. Ini mencakup beberapa aspek penting:

1. Pemantauan Tekanan Darah

Tekanan darah perlu dipantau secara teratur untuk mendeteksi perubahan yang dapat mengindikasikan preeklampsia atau hipertensi pasca melahirkan. Preeklampsia adalah kondisi serius yang dapat timbul setelah melahirkan dan memerlukan tindakan medis segera.

2. Pemantauan Denyut Jantung

Pemantauan denyut jantung membantu dalam mengidentifikasi tanda-tanda ketidaknormalan atau komplikasi jantung pasca persalinan.

3. Pemantauan Suhu Tubuh

Suhu tubuh perlu dipantau untuk mendeteksi kemungkinan infeksi pasca melahirkan. Peningkatan suhu tubuh bisa menjadi indikasi adanya infeksi, seperti endometritis.

4. Evaluasi Luka Episiotomi atau Perineum

Jika ada episiotomi atau luka perineum akibat persalinan, evaluasi secara berkala diperlukan. Ini mencakup penilaian terhadap tanda-tanda inflamasi, pembengkakan, atau infeksi.

5. Pemantauan Tanda-Tanda Perdarahan

Deteksi dini adanya perdarahan pasca melahirkan sangat penting. Pemantauan volume dan karakteristik darah yang keluar dari vagina membantu dalam mengidentifikasi apakah ada tanda-tanda perdarahan berlebihan yang memerlukan intervensi cepat.

6. Evaluasi dan Manajemen Nyeri

Penilaian nyeri pasca persalinan serta manajemen nyeri yang efektif merupakan bagian penting dari pemantauan kesehatan fisik. Ini melibatkan penggunaan skala nyeri untuk menilai tingkat dan lokasi nyeri, serta pemberian analgesik sesuai kebutuhan.

Pemantauan kesehatan fisik yang teliti dan teratur pasca melahirkan tidak hanya membantu dalam mendeteksi komplikasi potensial secara dini, tetapi juga memungkinkan untuk memberikan intervensi yang tepat waktu dan optimal bagi ibu yang baru saja melahirkan. Selain itu, pendidikan kepada ibu tentang tanda bahaya pasca melahirkan sangat penting. Hal ini mencakup mengenali gejala-gejala yang memerlukan perhatian medis segera, seperti demam tinggi, perdarahan yang berlebihan, atau tanda-tanda infeksi. Edukasi ini memungkinkan ibu untuk

merespon dengan cepat dan menghindari potensi komplikasi yang serius.(Zalukhu & Girsang, 2023)

Manajemen nyeri juga menjadi fokus penting dalam asuhan kebidanan postpartum. Ibu mungkin mengalami nyeri akibat kontraksi uterus, luka episiotomi, atau ketegangan otot pasca melahirkan. (Sondakh et al., 2019) Prinsip-prinsip manajemen nyeri yang efektif meliputi penggunaan analgesik yang tepat sesuai dengan kebutuhan ibu, teknik non-farmakologis seperti kompres hangat atau pijat ringan, serta memfasilitasi posisi yang nyaman untuk ibu selama proses penyembuhan. Nyeri merupakan sensasi ketidaknyamanan yang sering dialami oleh ibu pasca persalinan. Nyeri pasca persalinan dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kontraksi uterus selama involusi uterus, pembengkakan payudara akibat proses laktasi yang belum optimal, luka pada jalan lahir, dan luka insisi bedah pada ibu yang menjalani operasi caesarea (SC). Tingkat keparahan nyeri bisa bervariasi dari ringan hingga berat, tergantung pada seberapa banyak penyebab nyeri, tingkat toleransi individu terhadap nyeri, serta faktor psikologis dan lingkungan yang mempengaruhi.(Rohmah, 2017)

Praktik keperawatan yang didasarkan pada bukti juga menekankan pentingnya dukungan psikologis bagi ibu pasca melahirkan.(Prihandini & Primana, 2020) Ini termasuk memberikan kesempatan kepada ibu untuk berbicara tentang pengalaman dan perasaannya, serta memberikan dukungan emosional yang diperlukan untuk adaptasi ibu terhadap perubahan dalam kehidupannya. Terakhir, dalam konteks praktik keperawatan postpartum, penting untuk melibatkan keluarga atau pasangan ibu dalam perawatan. Mendukung peran aktif mereka dalam mendukung ibu, memberikan informasi yang diperlukan, serta membantu dalam perawatan bayi dapat meningkatkan kualitas perawatan dan mendukung pemulihan ibu secara menyeluruh. Secara keseluruhan, prinsip-prinsip praktik dan asuhan keperawatan pada masa postpartum harus menggabungkan pendekatan holistik yang mencakup pemantauan kesehatan fisik dan psikologis, pendidikan tentang

tanda bahaya, manajemen nyeri yang efektif, dukungan psikologis, serta keterlibatan keluarga. Dengan demikian, diharapkan ibu dapat mendapatkan perawatan yang optimal dan mendukung pemulihan yang baik pasca melahirkan.

G. Penerapan Ilmu dan Riset tentang Breastfeeding

Penerapan ilmu breastfeeding pada praktik klinis adalah aspek penting dalam memberikan dukungan komprehensif bagi ibu dan bayi untuk mencapai keberhasilan dalam menyusui dan memastikan kesehatan optimal.

Pertama, strategi untuk meningkatkan produksi ASI merupakan fokus utama dalam penerapan ilmu dan riset tentang breastfeeding. Hal ini mencakup pendekatan yang berbasis bukti untuk merangsang produksi ASI, seperti pemberian ASI secara eksklusif, sering menyusui, dan teknik-teknik stimulasi payudara yang efektif. Edukasi kepada ibu tentang pentingnya inisiasi menyusui dini dan sering, serta pemahaman tentang pola makan yang mempengaruhi produksi ASI juga menjadi bagian integral dari praktik klinis ini. berikut adalah cara-cara yang dapat dilakukan:

1. Pemberian ASI Secara Eksklusif

Mendorong ibu untuk memberikan ASI sebagai satu-satunya sumber makanan untuk bayi selama enam bulan pertama kehidupan. Hal ini tidak hanya memberikan nutrisi yang optimal bagi bayi, tetapi juga merangsang produksi ASI yang cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi.

2. Menyusui Sering dan Secara Teratur

Mengajarkan ibu untuk menyusui bayi dengan frekuensi yang tinggi, minimal 8-12 kali dalam 24 jam. Menyusui secara sering membantu menjaga stimulasi yang konsisten pada payudara dan meningkatkan produksi ASI.

3. Teknik Stimulasi Payudara

Mendemonstrasikan teknik-teknik seperti memijat payudara secara lembut sebelum menyusui, memastikan bayi mengisap dengan benar, dan menggunakan teknik perangsangan pada area areola. Ini membantu meningkatkan aliran ASI dan merangsang produksi yang lebih baik.

4. Inisiasi Menyusui Dini

Mendukung inisiasi menyusui dalam satu jam pertama setelah kelahiran. Inisiasi dini memberikan sinyal awal pada tubuh ibu untuk memproduksi ASI lebih banyak serta membangun ikatan emosional antara ibu dan bayi.

5. Edukasi yang Komprehensif

Memberikan edukasi kepada ibu mengenai manfaat ASI, teknik menyusui yang efektif, tanda-tanda bayi yang cukup mendapatkan ASI, serta pentingnya pola makan yang seimbang dan cukup gizi bagi ibu untuk mendukung produksi ASI yang optimal.

6. Dukungan Kontinu

Memberikan dukungan emosional dan praktis kepada ibu dalam menjalani proses menyusui. Hal ini meliputi mendengarkan kekhawatiran atau tantangan yang dihadapi ibu, memberikan motivasi, serta memfasilitasi akses ke konseling laktasi atau dukungan kelompok.

7. Monitoring dan Evaluasi

Melakukan pemantauan teratur terhadap perkembangan produksi ASI ibu dan respons bayi terhadap menyusui. Evaluasi yang terus-menerus membantu dalam menyesuaikan strategi yang diterapkan jika diperlukan.

Dengan menerapkan strategi ini secara komprehensif dan berkesinambungan, diharapkan produksi ASI dapat dioptimalkan sehingga memberikan manfaat maksimal bagi kesehatan dan perkembangan bayi, serta kesejahteraan ibu.

Kedua, penanganan masalah yang mungkin timbul seperti engorgement atau mastitis adalah bagian penting dalam penerapan ilmu dan riset tentang breastfeeding. Praktik klinis yang didasarkan mengenai manajemen dan pengobatan kondisi-kondisi ini membantu ibu untuk mengatasi rintangan dalam proses menyusui. Ini meliputi teknik pengosongan payudara yang efektif, penggunaan kompres hangat atau dingin, serta penggunaan antibiotik jika diperlukan untuk mengobati infeksi. Untuk menangani masalah seperti engorgement atau mastitis dalam praktik menyusui berdasarkan bukti ilmiah, berikut adalah langkah-langkah yang dapat dilakukan:

- 1) Teknik Pengosongan Payudara yang Efektif :
 - Menyusui bayi secara sering dan efektif untuk mengosongkan payudara dengan baik
 - Memastikan teknik menyusui yang benar untuk memaksimalkan pengosongan payudara.
- 2) Penggunaan Kompres Hangat atau Dingin :
 - Kompres hangat dapat meningkatkan aliran ASI dan membantu meredakan ketegangan pada payudara yang bengkak.
 - Kompres dingin dapat mengurangi peradangan dan nyeri pada payudara, khususnya pada kasus mastitis.
- 3) Penggunaan Antibiotik (Jika Diperlukan) :
 - Jika mastitis disebabkan oleh infeksi bakteri, antibiotik diperlukan untuk mengobati infeksi.
 - Penanganan antibiotik harus dilakukan dengan resep dokter untuk memastikan penggunaan yang tepat.

4) Dukungan Emosional dan Edukasi :

- Memberikan dukungan emosional kepada ibu yang mengalami masalah menyusui seperti engorgement atau mastitis.
- Memberikan edukasi yang jelas tentang gejala, penyebab, dan penanganan masalah ini untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu dalam mengatasi masalah.

5) Pencegahan Lanjutan :

- Edukasi tentang pencegahan engorgement dan mastitis, termasuk teknik menyusui yang benar, menjaga kebersihan payudara, dan mengenali tanda-tanda awal masalah.

6) Konsultasi Profesional :

- Penting untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan seperti dokter atau konsultan laktasi untuk penanganan yang lebih lanjut dan rekomendasi spesifik.

Dengan menerapkan langkah-langkah ini, diharapkan ibu dapat mengatasi masalah engorgement atau mastitis dengan lebih efektif dan mengoptimalkan pengalaman menyusui untuk kesehatan bayi dan ibu secara keseluruhan. Selain itu, promosi lingkungan yang mendukung inisiatif menyusui di tempat kerja dan masyarakat menjadi aspek krusial dalam penerapan ilmu dan riset tentang breastfeeding. Praktik klinis yang inklusif mengintegrasikan advokasi untuk kebijakan dan program-program yang mendukung ibu yang bekerja untuk menyusui, seperti ruang menyusui yang nyaman dan waktu istirahat yang memadai.

Pendidikan kepada masyarakat tentang manfaat ASI dan dukungan komunitas juga berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung ibu dalam memberikan ASI secara eksklusif. Untuk mempromosikan lingkungan yang mendukung inisiatif menyusui di tempat kerja dan masyarakat, berikut adalah cara-cara yang dapat dilakukan berdasarkan ilmu dan riset tentang breastfeeding:

1) Advokasi Kebijakan Pro-Menyusui :

- Mendorong adopsi kebijakan di tempat kerja yang mendukung ibu untuk menyusui, seperti memberikan waktu istirahat yang memadai dan fasilitas ruang menyusui yang nyaman dan bersih.
- Memastikan kebijakan tersebut melindungi hak ibu untuk menyusui tanpa diskriminasi dan memberikan akses yang mudah bagi ibu bekerja untuk menyusui atau pemerah ASI.

2) Program Dukungan untuk Ibu yang Bekerja :

- Menyediakan pelatihan dan dukungan kepada manajer dan rekan kerja untuk menciptakan lingkungan yang mendukung menyusui di tempat kerja.
- Memfasilitasi akses terhadap pompa ASI dan penyimpanan ASI yang aman di tempat kerja jika ibu memerlukan untuk pemerah ASI selama jam kerja.

3) Pendidikan kepada Masyarakat :

- Menyelenggarakan program edukasi tentang manfaat ASI bagi kesehatan bayi dan ibu di masyarakat, sekolah, dan tempat-tempat umum.
- Mengedukasi keluarga, teman, dan anggota masyarakat lainnya tentang cara mendukung ibu yang menyusui secara eksklusif, termasuk memahami kebutuhan dan tantangan yang dihadapi ibu yang menyusui.

4) Dukungan Komunitas :

- Membangun jaringan dukungan komunitas yang inklusif untuk ibu yang menyusui, termasuk kelompok dukungan ibu, forum online, atau pertemuan kelompok yang menyediakan dukungan emosional dan praktis.

- Mendorong pembentukan komunitas yang mendukung menyusui di tempat-tempat seperti pusat kesehatan, masjid, gereja, atau ruang publik lainnya.

5) Monitoring dan Evaluasi :

- Melakukan monitoring terhadap implementasi kebijakan pro-menyusui di tempat kerja dan efektivitas program dukungan di masyarakat.
- Mengevaluasi dampak dari langkah-langkah ini terhadap tingkat penerimaan dan keberhasilan menyusui eksklusif di komunitas dan tempat kerja.

Dengan menerapkan strategi ini secara komprehensif, diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung ibu untuk memberikan ASI secara eksklusif, baik di tempat kerja maupun dalam masyarakat luas. Hal ini tidak hanya mendukung kesehatan dan perkembangan bayi, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan ibu dan mendukung praktik menyusui yang berkelanjutan. Secara keseluruhan, penerapan ilmu dan riset tentang breastfeeding dalam praktik klinis bertujuan untuk meningkatkan keberhasilan menyusui dan kesehatan optimal bayi. Dengan menerapkan pendekatan yang berbasis bukti ilmiah dalam stimulasi produksi ASI, penanganan masalah seperti engorgement atau mastitis, serta mempromosikan lingkungan yang mendukung inisiatif menyusui, diharapkan dapat meningkatkan angka pemberian ASI eksklusif dan kesehatan bayi secara keseluruhan.

H. Teknologi dan peralatan breastfeeding

Teknologi dan peralatan yang digunakan dalam konteks breastfeeding telah mengalami perkembangan signifikan untuk mendukung praktik menyusui yang efektif dan nyaman bagi ibu dan bayi. Berikut ini adalah beberapa peralatan dan teknologi yang umum digunakan:

1. Pompa ASI (Breast Pump)

Pompa ASI adalah perangkat yang memungkinkan ibu untuk memompa dan menyimpan ASI. Pompa ASI tersedia dalam dua jenis utama: manual dan elektrik. Pompa elektrik sering kali dilengkapi dengan berbagai pengaturan untuk meniru hisapan bayi dan meningkatkan produktivitas pengambilan ASI.

2. Botol Penyimpanan ASI

Botol ini dirancang khusus untuk menyimpan ASI yang diekspresikan dengan aman. Mereka biasanya terbuat dari bahan yang aman untuk makanan dan dapat ditempatkan di lemari es untuk penyimpanan jangka pendek atau beku.

3. Warmer ASI

Warmer ASI membantu memanaskan ASI dari suhu dingin atau beku menjadi suhu yang nyaman untuk bayi. Beberapa warmer dilengkapi dengan pengaturan suhu yang tepat untuk menjaga kualitas ASI.

4. Cooler ASI

Cooler ASI dirancang untuk menyimpan ASI dalam suhu yang aman saat bepergian atau saat tidak ada akses ke lemari es. Mereka biasanya dilengkapi dengan baterai atau elemen pendingin yang dapat digunakan di luar rumah.

Pelindung Payudara (Breast Shields): Pelindung payudara membantu melindungi puting susu dari iritasi atau luka selama menyusui. Mereka juga dapat membantu meningkatkan efisiensi penyusuan dengan mempertahankan posisi yang nyaman dan memungkinkan bayi untuk menghisap dengan baik.

5. Aplikasi dan Perangkat Lunak

Ada banyak aplikasi dan perangkat lunak yang tersedia untuk membantu ibu mengatur jadwal pemberian ASI, melacak pola makan bayi, dan mencatat jumlah ASI

yang diproduksi. Beberapa aplikasi juga menawarkan saran dan dukungan berbasis ilmiah untuk meningkatkan keberhasilan menyusui.

6. Kursi atau Bantal Menyusui (Nursing Chairs or Pillows)

Kursi atau bantal khusus ini dirancang untuk mendukung posisi menyusui yang nyaman dan ergonomis. Mereka membantu ibu dan bayi menemukan posisi yang tepat untuk mengoptimalkan proses menyusui.

7. Konsultasi Laktasi dan Dukungan Online

Layanan konsultasi laktasi online atau melalui telepon memungkinkan ibu untuk mendapatkan bantuan dari ahli laktasi atau konselor breastfeeding tanpa harus datang ke pusat layanan kesehatan. Ini membantu dalam mengatasi masalah menyusui dan memberikan saran yang tepat waktu.

8. Monitor Pertumbuhan Bayi

Beberapa aplikasi atau perangkat keras memungkinkan ibu untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan bayi secara teratur. Ini membantu dalam memantau apakah bayi menerima cukup ASI dan tumbuh secara optimal.

Penggunaan teknologi ini tidak hanya meningkatkan kenyamanan ibu dalam menyusui tetapi juga dapat meningkatkan keberhasilan praktik menyusui secara keseluruhan. Namun, penting untuk memastikan bahwa penggunaan teknologi ini disesuaikan dengan kebutuhan individu dan mendapat dukungan dari tenaga medis atau ahli laktasi yang berpengalaman.

I. Kesimpulan

Perawatan ibu pasca melahirkan memerlukan pendekatan holistik yang berbasis bukti ilmiah untuk memastikan pemulihan yang optimal dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Fokus pada seksualitas, manajemen nifas, berduka dan kehilangan, serta

dukungan menyusui yang adekuat merupakan poin-poin penting dalam memberikan asuhan yang komprehensif kepada ibu pasca melahirkan. Pemahaman yang mendalam terhadap tantangan fisik, emosional, dan psikologis yang dihadapi ibu pasca melahirkan menjadi landasan utama dalam menyediakan dukungan yang efektif. Manajemen nifas yang komprehensif, termasuk monitoring kesehatan secara terstruktur dan pemberian perawatan yang sensitif, adalah kunci untuk memastikan pemulihan fisik yang baik. Selain itu, penanganan yang sensitif terhadap trauma dan kesedihan yang mungkin dialami ibu pasca melahirkan sangat penting. Pendekatan ini memerlukan keahlian dalam mendengarkan dan memberikan dukungan psikologis yang diperlukan untuk membantu ibu menghadapi perasaan yang muncul.

Penerapan ilmu dan riset tentang breastfeeding menjadi aspek penting lainnya. Ini tidak hanya membantu meningkatkan keberhasilan menyusui tetapi juga memberikan dukungan integral untuk kesehatan optimal bayi. Dukungan berkelanjutan dalam hal ini meliputi edukasi menyusui, teknik-teknik menyusui yang baik, dan dukungan emosional untuk membantu ibu mengatasi tantangan yang mungkin timbul selama proses menyusui. Implementasi praktik keperawatan yang terstruktur, didasarkan pada bukti ilmiah, tidak hanya memfasilitasi pemulihan fisik tetapi juga membangun kepercayaan diri ibu dalam peran barunya sebagai orangtua yang peduli dan responsif. Dengan demikian, pendekatan ini bukan hanya tentang mengatasi tantangan fisik tetapi juga membangun kesejahteraan emosional dan psikologis bagi ibu. Integrasi semua aspek ini dalam pendekatan perawatan yang holistik diharapkan dapat memberikan ibu pengalaman menyambut keluarga baru dengan keyakinan dan kesejahteraan yang baik. Ini tidak hanya memberikan pemulihan fisik yang optimal tetapi juga memastikan bahwa ibu dapat menikmati masa-masa awal yang penting dalam kehidupan keluarga dengan dukungan yang memadai dan bermanfaat.

**"SETIAP HARI DALAM PERAWATAN POSTPARTUM ADALAH LANGKAH
MENUJU PEMULIHAN YANG SEMPURNA DAN KEBAHAGIAAN YANG
TAK TERHINGGA DENGAN BAYI BARU KITA. BERIKAN DIRIMU WAKTU
UNTUK MERAWAT DIRI SENDIRI**

**DENGAN PENUH CINTA DAN PERHATIAN, KARENA KESEHATANMU
ADALAH INVESTASI TERBESAR BAGI MASA DEPANMU DAN
KELUARGAMU."**

DAFROSA LUNI

BAB IV

ADAPTASI IBU DAN PROSES MENYUSUI

A. Pendahuluan

Asuhan kebidanan pada ibu nifas merupakan bagian penting dalam upaya memastikan kesehatan dan keberlangsungan hidup bayi baru lahir. Salah satu aspek yang menjadi fokus utama dalam asuhan ini adalah proses menyusui. Menyusui memberikan manfaat kesehatan yang signifikan baik bagi ibu maupun bayi, namun juga dapat menimbulkan berbagai tantangan terkait adaptasi fisik dan psikologis ibu serta faktor-faktor lain yang memengaruhi kesuksesan menyusui. Fokus utama dari asuhan ini adalah mendukung proses adaptasi ibu pasca persalinan, terutama dalam konteks proses menyusui yang merupakan hal yang sangat penting.

Menyusui memberikan manfaat kesehatan yang signifikan bagi ibu dan bayi. ASI (Air Susu Ibu) tidak hanya menyediakan nutrisi yang optimal untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi, tetapi juga memberikan perlindungan dari berbagai penyakit infeksi pada bayi. Di samping itu, menyusui juga memiliki manfaat bagi kesehatan ibu, seperti membantu involusi uterus, mengurangi risiko kanker payudara dan ovarium, serta membantu ibu dalam mengembalikan berat badan setelah melahirkan. Air Susu Ibu merupakan dasar yang mendasari kehidupan anak, memberikan banyak manfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan serta mengurangi risiko penyakit akut dan kronis. Pemberian ASI eksklusif juga dianggap sebagai faktor kunci yang penting dalam mencapai pembangunan berkelanjutan.

Meskipun banyak manfaat yang ditawarkan oleh menyusui, proses ini juga dapat menimbulkan berbagai tantangan.

Termasuk di antaranya adalah adaptasi fisik ibu terhadap proses menyusui yang meliputi perubahan hormonal dan anatomis, serta adaptasi psikologis terhadap peran baru sebagai penyedia nutrisi utama bagi bayi. Selain itu, ada juga faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kesuksesan menyusui seperti dukungan sosial, pengetahuan dan keterampilan ibu, serta kondisi kesehatan yang mungkin membatasi kemampuan ibu untuk menyusui.

Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif tentang asuhan kebidanan pada ibu nifas, khususnya dalam konteks proses menyusui, sangat penting bagi para praktisi kesehatan. Hal ini tidak hanya membantu dalam memaksimalkan manfaat dari pemberian ASI, tetapi juga dalam mengatasi berbagai tantangan yang mungkin timbul selama periode pascamelahirkan. Dengan demikian, bab ini akan membahas secara mendalam berbagai aspek terkait proses menyusui, termasuk tantangan, manfaat, dan strategi untuk memastikan keberhasilannya.

B. Tujuan Penulisan

Tujuan dari bab ini adalah untuk memberikan pemahaman yang mendalam tentang adaptasi ibu pasca persalinan terkait proses menyusui. Selain itu, bab ini juga bertujuan untuk menjelaskan pentingnya dukungan dalam memastikan kesuksesan menyusui serta mengidentifikasi dan menangani masalah yang mungkin muncul selama periode menyusui.

C. Adaptasi Ibu dan Proses Menyusui

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan utama yang dapat memenuhi kebutuhan nutrisi bayi dengan baik karena mudah dicerna oleh sistem pencernaan bayi. Pemberian ASI secara eksklusif selama 0-6 bulan pertama berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan motorik anak secara optimal.(Aniska Novita Sari, 2019) ASI juga memiliki

manfaat dalam mengurangi risiko infeksi akut seperti diare, pneumonia, infeksi telinga, *Haemophilus influenza*, dan meningitis pada bayi. Bayi dan balita yang tidak mendapatkan ASI lebih rentan terhadap infeksi dan berisiko mengalami gizi buruk. ASI terdiri dari tiga jenis utama, yaitu kolostrum yang pertama kali keluar setelah melahirkan, memiliki tekstur kental dan warna kuning, ASI masa peralihan, dan ASI mature. Komposisi ASI sangat sesuai dengan kebutuhan bayi karena dirancang secara alami untuk memberikan nutrisi yang optimal.(Yuliani et al., 2021)

Dalam menyusui, beberapa masalah yang dapat muncul termasuk puting ibu yang terasa nyeri, puting susu yang lecet, payudara yang bengkak, mastitis, dan abses payudara. Penanganan untuk puting susu yang terasa nyeri meliputi memastikan posisi menyusui ibu sudah benar. Puting susu yang lecet umumnya disebabkan oleh posisi menyusui yang salah. Sementara itu, payudara yang bengkak dapat disebabkan oleh posisi mulut bayi yang tidak tepat menghisap puting susu ibu.(Mulyani Sri & Sulistiawan Andika, 2021)

Adaptasi ibu pasca persalinan terhadap proses menyusui melibatkan beberapa aspek yang kompleks dan penting untuk dipahami dalam asuhan kebidanan pada ibu nifas. Adaptasi ini mencakup perubahan fisik, hormonal, dan psikologis yang berpengaruh langsung terhadap kemampuan dan kesuksesan menyusui.

1) Perubahan Fisik

Setelah melahirkan, ibu mengalami proses involusi uterus, yaitu penyusutan ukuran uterus kembali ke ukuran semula setelah kehamilan. Saat involusi uterus berlangsung setelah melahirkan, pembuluh darah di tempat implantasi plasenta seringkali tetap terbuka, meningkatkan risiko perdarahan post partum. Hal ini terjadi apabila otot-otot pada dinding uterus tidak berkontraksi dengan cukup kuat untuk menekan pembuluh darah yang terbuka tersebut. Involusi ini penting karena membantu memfasilitasi produksi dan

pelepasan ASI. Selain itu, perubahan anatomis pada payudara juga terjadi untuk mempersiapkan produksi ASI yang cukup untuk bayi.(Ninik Wahyuni, 2017)

2) Penyesuaian Hormonal

Hormon prolaktin dan oksitosin memainkan peran kunci dalam proses produksi dan pelepasan ASI. Prolaktin merangsang produksi ASI, sementara oksitosin merangsang pelepasan ASI saat menyusui. Perubahan tingkat hormon ini penting untuk memastikan bahwa ibu dapat memproduksi dan menyediakan ASI dalam jumlah yang cukup dan sesuai dengan kebutuhan bayi.(Yuliani et al., 2021)

3) Adaptasi Psikologis

Memasuki peran baru sebagai ibu menyusui juga membutuhkan penyesuaian psikologis yang signifikan.(Ernawati, 2020) Ini termasuk pengembangan ikatan emosional antara ibu dan bayi melalui proses menyusui, serta pengaturan perasaan dan emosi terkait peran baru ini. Dukungan sosial dan pendidikan tentang proses menyusui sangat penting dalam membantu ibu mengatasi stres atau ketidaknyamanan yang mungkin timbul.

Adaptasi ibu pasca persalinan terhadap proses menyusui tidak hanya berpengaruh pada kesehatan fisik dan psikologis ibu, tetapi juga memainkan peran krusial dalam kesejahteraan bayi baru lahir. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang perubahan yang terjadi pada ibu dan strategi untuk mendukung adaptasi ini sangat penting dalam asuhan kebidanan pada ibu nifas. Langkah-langkah untuk memfasilitasi adaptasi yang lancar meliputi pendidikan, dukungan emosional, dan pemantauan kesehatan secara teratur guna memastikan bahwa proses menyusui dapat berjalan optimal dan memberikan manfaat yang maksimal bagi ibu dan bayinya.

D. Kandungan, Keuntungan, dan Kontraindikasi ASI

Menyusui eksklusif (Air Susu Ibu/ASI) merupakan praktik yang memberikan manfaat kesehatan yang signifikan bagi bayi dan ibu. (Yuliani et al., 2021) Pemahaman mendalam tentang kandungan, keuntungan, dan kontraindikasi ASI sangat penting dalam memberikan asuhan kebidanan yang optimal pada ibu nifas.

1) Kandungan ASI

ASI mengandung nutrisi yang lengkap dan seimbang yang esensial untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Kandungan utama ASI mencakup protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, serta antibodi dan faktor imunologis lain yang mendukung sistem kekebalan bayi. Selain itu Air Susu Ibu (ASI) adalah jenis makanan yang menyediakan semua kebutuhan esensial bagi bayi karena mengandung zat gizi, hormon, faktor kekebalan tubuh, anti-alergi, dan anti-inflamasi. (Puspito Arum et al, 2018) Selain itu Menurut (Mulyani Sri & Sulistiawan Andika, 2021), ASI mengandung berbagai zat gizi dan komponen penting seperti zat besi, mineral (seperti sodium, kalsium, fosfor, dan magnesium), taurin, lactobacillus, air, antibodi, kolostrum, sel makrofag, sel neutrofil, laktoferin, protein, antioksidan, antistafilokok, Limposit T, sel Limposit B di lamina propria payudara, kadar SIgA (Secretory Immunoglobulin A), imunoglobulin, gangliosida (GA), lemak, vitamin, mineral, dan Komplemen.

2) Keuntungan ASI

- **Nutrisi Optimal**

ASI menyediakan nutrisi yang secara alami disesuaikan dengan kebutuhan bayi yang berkembang pesat. Komposisi ASI yang tepat membantu dalam perkembangan otak, pencernaan, dan sistem kekebalan tubuh bayi.

- **Perlindungan Imunologis**
Kolostrum, cairan pertama yang dihasilkan oleh payudara, mengandung tingkat tinggi antibodi yang memberikan perlindungan imunologis awal bagi bayi, membantu melawan infeksi dan mengurangi risiko penyakit.
- **Manfaat Kesehatan Jangka Panjang**
Menyusui eksklusif terkait dengan berbagai manfaat kesehatan jangka panjang bagi bayi, termasuk pengurangan risiko obesitas, diabetes tipe 2, alergi, serta penyakit kronis lainnya.

3) Kontraindikasi ASI

Meskipun banyak manfaatnya, ada beberapa kondisi medis atau situasi tertentu di mana pemberian ASI mungkin tidak dianjurkan:

- **Infeksi HIV** : Ibu yang terinfeksi HIV atau memiliki risiko tinggi tertular HIV disarankan untuk tidak menyusui karena risiko penularan virus kepada bayi.
- **Infeksi Tertentu** : Ibu dengan tuberkulosis aktif, herpes simplex pada payudara, atau infeksi virus tertentu lainnya dapat mempengaruhi kemampuan untuk memberikan ASI secara langsung.
- **Penggunaan Obat-obatan Tertentu**: Beberapa obat-obatan, baik resep maupun over-the-counter, dapat mengalir ke dalam ASI dalam jumlah yang signifikan dan berpotensi berbahaya bagi bayi. Konsultasi dengan profesional kesehatan diperlukan untuk menilai risiko dan manfaat pemberian obat selama menyusui.

4) Penanganan Kontraindikasi :

Dalam kasus kontraindikasi, alternatif seperti susu formula yang sesuai dengan kebutuhan bayi atau ASI donor dapat dipertimbangkan untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi.

Pemahaman yang mendalam tentang kandungan, keuntungan, dan kontraindikasi ASI tidak hanya penting untuk ibu, tetapi juga untuk tenaga kesehatan yang memberikan asuhan pada ibu nifas. Dengan memberikan informasi yang akurat dan mendukung, praktisi kesehatan dapat memastikan bahwa setiap keputusan terkait dengan pemberian makanan bayi didasarkan pada bukti ilmiah dan kebutuhan individu yang spesifik.

E. Parameter Pertumbuhan dan Milestone Perkembangan

Pertumbuhan dan perkembangan anak mengalami peningkatan pesat pada usia dini, khususnya dari 0 hingga 5 tahun yang sering disebut sebagai fase "Golden Age". Perkembangan adalah proses peningkatan kemampuan struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks. Proses ini terjadi secara teratur dan dapat diprediksi, yang dipengaruhi oleh pematangan sistem saraf pusat dengan organ-organ lainnya. Perkembangan pada fase awal mencakup beberapa aspek kemampuan fungsional seperti kognitif, motorik, emosional, sosial, dan bahasa. Perkembangan pada periode awal ini akan mempengaruhi perkembangan selanjutnya dalam kehidupan anak, terutama setelah melewati masa perkembangan yang sangat cepat pada usia tiga tahun, yang sering disebut sebagai masa kritis perkembangan. (Aniska Novita Sari, 2019) Pemantauan pertumbuhan dan pencapaian milestone perkembangan bayi yang disusui merupakan bagian integral dari asuhan kebidanan pada ibu nifas. (Salsabila et al., 2020) Pemahaman mendalam tentang parameter-parameter ini penting untuk menilai

keberhasilan dan kesehatan perkembangan bayi selama periode menyusui.

1) Pemantauan Pertumbuhan :

- **Pertambahan Berat Badan :** Pertambahan berat badan bayi adalah indikator utama pertumbuhan yang sehat. Bayi yang disusui umumnya mengalami peningkatan berat badan yang stabil dan sesuai dengan kurva pertumbuhan standar.
- **Panjang Badan :** Panjang badan bayi juga dipantau untuk menilai pertumbuhan linear dan perkembangan tulang belakang.
- **Lingkar Kepala :** Lingkar kepala memberikan gambaran tentang perkembangan otak dan kondisi neurologis bayi.

2) Milestone Perkembangan:

Milestone ini adalah titik-titik penting yang mencerminkan kemampuan dan pencapaian yang umumnya dapat diharapkan pada anak dalam rentang usia tertentu.(Salsabila et al., 2020) Milestone perkembangan anak dibagi menjadi empat parameter utama, yaitu:

- **Motorik Kasar dan Halus:** Kemampuan anak dalam menggunakan otot besar untuk aktivitas fisik seperti berjalan, melompat, atau berlari (motorik kasar), serta kemampuan mengendalikan gerakan halus seperti mengambil benda kecil dengan jari-jari (motorik halus).
- **Sosialisasi:** Kemampuan anak untuk berinteraksi dengan orang lain, mengembangkan hubungan sosial, dan memahami norma-norma sosial.
- **Kemandirian:** Kemampuan anak untuk melakukan tugas-tugas sehari-hari secara mandiri, seperti makan, berpakaian, dan membersihkan diri sendiri sesuai dengan usianya.

- Bicara dan Bahasa: Kemampuan anak dalam berkomunikasi, menggunakan kata-kata, memahami bahasa, serta membangun keterampilan berbahasa yang semakin kompleks.

Memahami dan memantau milestone perkembangan anak dalam parameter-parameter ini membantu orang tua dan pengasuh untuk mendukung perkembangan anak secara optimal, serta mengidentifikasi potensi masalah perkembangan yang mungkin memerlukan perhatian khusus atau intervensi lebih lanjut.

3) Penilaian Keberhasilan dan Kesehatan Perkembangan :

- Kurva Pertumbuhan : Bayi yang sehat dan tumbuh dengan baik akan mengikuti kurva pertumbuhan yang sesuai dengan standar. Penurunan atau deviasi dari kurva pertumbuhan ini dapat menunjukkan adanya masalah kesehatan yang mungkin memerlukan intervensi lebih lanjut.
- Monitoring Reguler : Pemantauan rutin oleh tenaga kesehatan, termasuk pemeriksaan perkembangan dan pertumbuhan bayi, membantu dalam mendeteksi dini masalah potensial dan memberikan intervensi yang tepat waktu.

Pemahaman yang komprehensif tentang parameter pertumbuhan dan milestone perkembangan pada bayi yang disusui penting dalam mendukung kesehatan dan perkembangan optimal mereka.(Salsabila et al., 2020) Dengan mengintegrasikan pemantauan yang cermat dan intervensi yang tepat, praktisi kesehatan dapat memastikan bahwa setiap bayi mendapatkan dukungan yang dibutuhkan untuk mencapai potensi perkembangan mereka secara penuh selama periode menyusui.

F. Menyusui dan Perkembangan Neurosains Perinatal

Menyusui memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan neurosains perinatal bayi, mempengaruhi berbagai aspek dari sistem saraf mereka.(Belawati, 2021) Pemahaman mendalam tentang hubungan ini penting dalam memberikan asuhan kebidanan yang holistik pada ibu nifas.

- 1) Pengaruh Nutrisi dan Hormonal : ASI mengandung nutrisi penting yang diperlukan untuk perkembangan sistem saraf bayi, termasuk asam lemak esensial, protein, dan faktor-faktor pertumbuhan yang mendukung perkembangan sel-sel otak dan jaringan saraf.
- 2) Pengaruh Hormon Oksitosin : Hormon oksitosin yang dilepaskan selama proses menyusui tidak hanya merangsang pelepasan ASI tetapi juga berperan dalam membentuk ikatan emosional antara ibu dan bayi. Ikatan ini memiliki dampak positif terhadap perkembangan emosional dan sosial bayi.
- 3) Perkembangan Kognitif : Studi menunjukkan bahwa bayi yang diberikan ASI eksklusif memiliki perkembangan kognitif yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang menerima susu formula. Nutrisi dan faktor-faktor imunologis dalam ASI berperan penting dalam mempromosikan perkembangan otak yang optimal.
- 4) Perlindungan dari Gangguan Neurologis : ASI memiliki efek protektif terhadap perkembangan otak bayi, membantu dalam mengurangi risiko gangguan neurologis seperti autisme dan gangguan perhatian hiperaktif (ADHD).
- 5) Stimulasi Sensorik : Proses menyusui melibatkan stimulasi sensorik yang intens, termasuk sentuhan dan interaksi visual antara ibu dan bayi. Stimulasi ini memainkan peran penting dalam pengembangan sistem saraf pusat dan respons motorik bayi.

- 6) Dukungan Emosional dan Psikologis : Selain dampak biologisnya, menyusui juga memberikan dukungan emosional yang signifikan bagi perkembangan neurosains bayi melalui interaksi intens antara ibu dan bayi selama proses menyusui.

Pemahaman tentang hubungan antara menyusui dan perkembangan neurosains perinatal membantu praktisi kesehatan dalam memberikan dukungan yang komprehensif kepada ibu dan bayi. Dengan mempromosikan praktik menyusui yang baik dan memberikan edukasi yang tepat kepada ibu, praktisi kesehatan dapat berperan dalam memaksimalkan potensi perkembangan neurologis bayi yang disusui secara alami.

G. Dampak Proses Persalinan pada Kemampuan Menghisap Bayi

Proses persalinan, termasuk penggunaan alat bantu persalinan, dapat mempengaruhi kemampuan bayi baru lahir dalam menghisap susu. (Anggraini et al., 2024) Pemahaman mengenai dampak ini penting dalam memberikan asuhan kebidanan yang komprehensif pada ibu dan bayi pasca persalinan.

- 1) Pengaruh Proses Persalinan :
 - Persalinan Normal : Pada persalinan normal tanpa komplikasi, bayi biasanya mengalami perjalanan melalui jalan lahir yang memungkinkan adanya tekanan pada rahang dan tulang wajah bayi. Ini membantu merangsang refleks menghisap dan menelan yang penting untuk menyusui.
 - Persalinan dengan Alat Bantu : Penggunaan alat bantu seperti vakum atau forceps selama persalinan dapat mempengaruhi area wajah bayi yang tertekan atau tertarik selama prosedur. Hal ini bisa mempengaruhi

respons awal bayi terhadap stimulasi menghisap dan menyusui.

- 2) Cedera dan Trauma Potensial : Persalinan yang sulit atau menggunakan alat bantu dapat meningkatkan risiko cedera pada wajah atau mulut bayi, termasuk memar atau luka. Cedera ini dapat mempengaruhi kemampuan bayi dalam menghisap susu dengan efektif pada fase awal menyusui.
- 3) Intervensi Medis dan Dukungan : Dalam kasus persalinan dengan komplikasi atau penggunaan alat bantu, penting bagi tenaga medis untuk memberikan dukungan ekstra dalam membantu bayi untuk mengatasi cedera potensial dan mendukung awal yang baik untuk menyusui. Ini termasuk penilaian dan intervensi yang tepat untuk memfasilitasi proses menyusui.
- 4) Rehabilitasi dan Perawatan : Bayi yang mengalami trauma atau cedera selama persalinan mungkin memerlukan perawatan rehabilitasi yang khusus, seperti terapi fisik atau konseling untuk membantu dalam proses penyembuhan dan adaptasi terhadap menyusui.
- 5) Edukasi dan Dukungan Keluarga : Memberikan edukasi yang tepat kepada keluarga tentang potensi dampak proses persalinan terhadap kemampuan menghisap bayi adalah kunci dalam membantu mereka memahami dan mengelola perubahan yang mungkin terjadi pada awal menyusui.

Pemahaman mendalam tentang dampak proses persalinan pada kemampuan menghisap bayi membantu praktisi kesehatan dalam memberikan asuhan yang sesuai dan mendukung dalam upaya promosi menyusui. Dengan mengintegrasikan evaluasi yang cermat dan intervensi yang tepat, praktisi kesehatan dapat memaksimalkan kesempatan bagi setiap bayi untuk memulai menyusui dengan sukses dan memfasilitasi ikatan yang kuat antara ibu dan bayi baru lahir.

H. Model Neurobehaviour Mengenai Perkembangan Bayi

Model neurobehaviour mengacu pada teori yang menjelaskan hubungan antara perkembangan neurologis (sistem saraf) dan perilaku (behavior) bayi. Pemahaman terhadap model ini penting dalam konteks pemberian Air Susu Ibu (ASI), karena ASI tidak hanya menyediakan nutrisi penting tetapi juga berperan dalam pengembangan sistem saraf dan perilaku bayi. Neurobehaviour adalah koordinasi antara fungsi kognitif manusia dengan perilaku mereka. Fungsi kognitif mencakup berbagai aspek seperti bahasa, persepsi, memori, emosi, dan proses kognitif lainnya yang memungkinkan manusia untuk memenuhi kebutuhan jasmani dan rohani sesuai dengan nilai moral yang berlaku. Otak memainkan peran penting dalam komunikasi manusia melalui bicara, menulis, dan gerakan isyarat. (Sabila Larasati, 2019)

1) Interaksi Antara Sistem Saraf dan Perilaku :

- **Perkembangan Sistem Saraf :** ASI mengandung nutrisi esensial dan faktor-faktor pertumbuhan yang mendukung perkembangan otak dan sistem saraf bayi. Nutrisi seperti asam lemak omega-3 dan omega-6, serta faktor pertumbuhan seperti hormon dan protein, berperan penting dalam pembentukan dan fungsi otak yang optimal.
- **Respon Perilaku :** Pola menyusui, interaksi ibu-bayi selama menyusui, dan lingkungan yang mendukung, semuanya mempengaruhi respon neurobehavioral bayi. Misalnya, stimulasi sensorik selama menyusui dapat mempengaruhi perkembangan respons emosional dan sosial bayi.

2) Pengaruh Oksitosin dan Keterikatan Emosional :

- **Hormon Oksitosin :** Hormon ini dilepaskan selama menyusui dan berperan dalam merangsang kontraksi otot untuk melepaskan ASI serta memperkuat ikatan

emosional antara ibu dan bayi. Ikatan ini penting dalam perkembangan emosional dan sosial bayi.

- Keterikatan Emosional : Interaksi yang positif dan dukungan emosional dari ibu selama menyusui mempromosikan pembentukan ikatan yang aman dan positif, yang mendukung perkembangan keterampilan sosial dan emosional bayi.
- 3) Studi tentang Model Neurobehaviour : Penelitian telah menunjukkan bahwa bayi yang diberikan ASI eksklusif cenderung memiliki perkembangan neurobehavioral yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak. Ini mencakup kemampuan kognitif, motorik, dan sosial yang lebih baik, serta respons emosional yang lebih stabil. (Aniska Novita Sari, 2019)
 - 4) Dukungan Praktik Menyusui yang Optimal : Memahami model neurobehaviour membantu praktisi kesehatan dalam memberikan dukungan yang tepat kepada ibu dan bayi untuk memulai dan menjaga praktik menyusui yang optimal. Ini mencakup edukasi tentang pentingnya ASI, teknik menyusui yang benar, dan pemberian dukungan emosional kepada ibu untuk meningkatkan pengalaman menyusui secara keseluruhan. (Mulyani Sri & Sulistiawan Andika, 2021)

Pemahaman yang mendalam tentang model neurobehaviour dalam konteks pemberian ASI membantu mempromosikan perkembangan neurologis yang optimal serta kesejahteraan emosional dan sosial bayi. Dengan integrasi pengetahuan ini dalam praktik asuhan kebidanan, praktisi kesehatan dapat berperan dalam meningkatkan hasil kesehatan jangka panjang bagi bayi dan keluarga mereka.

I. Masalah Goldilocks pada Menyusui

Dalam konteks menyusui, konsep "Goldilocks" mengacu pada proses penyesuaian yang optimal dalam produksi ASI oleh ibu untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan perkembangan bayi.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi "Goldilocks" dalam Menyusui

- 1) Faktor Fisik : Produksi ASI dipengaruhi oleh anatomi dan kesehatan payudara ibu, termasuk struktur dan kondisi jaringan payudara yang memproduksi ASI.
- 2) Faktor Hormonal : Hormon seperti prolaktin dan oksitosin berperan penting dalam pengaturan produksi dan pelepasan ASI. Prolaktin merangsang produksi ASI, sedangkan oksitosin membantu dalam pengeluaran ASI.
- 3) Faktor Psikologis : Tingkat stres, kecemasan, dan kenyamanan ibu saat menyusui dapat mempengaruhi produksi ASI. Dukungan sosial dan emosional yang memadai dapat meningkatkan produksi ASI.

Proses Kompleks "Goldilocks" dalam Menyusui

- 1) Penyesuaian Kuantitas : ASI harus diproduksi dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi, tanpa kelebihan atau kekurangan yang signifikan.
- 2) Penyesuaian Kualitas : ASI mengandung nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan bayi yang berkembang, termasuk protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral.

Strategi untuk Mencapai Penyesuaian "Goldilocks"

- 1) Praktek Menyusui yang Teratur : Menyusui secara teratur dan responsif terhadap isyarat bayi dapat membantu menjaga kuantitas dan kualitas ASI yang optimal.
- 2) Konsultasi dengan Konselor Laktasi : Konsultasi dengan ahli laktasi dapat memberikan panduan tentang teknik

menyusui yang benar dan cara meningkatkan produksi ASI jika diperlukan.

- 3) Perhatian terhadap Kesehatan Ibu : Menjaga kesehatan fisik dan mental ibu dengan pola makan yang sehat, istirahat yang cukup, dan manajemen stres yang baik juga berperan penting dalam mempertahankan produksi ASI yang cukup.

Peran Bidan dalam Membantu Penyesuaian "Goldilocks"

- 1) Pengajaran dan Pendidikan : Bidan memberikan pendidikan kepada ibu tentang pentingnya menyusui, teknik menyusui yang efektif, dan tanda-tanda produksi ASI yang cukup atau tidak cukup.
- 2) Pemantauan dan Dukungan : Bidan memantau perkembangan menyusui ibu dan bayi secara teratur, memberikan dukungan emosional dan fisik, serta menawarkan solusi atau perubahan strategi jika diperlukan.
- 3) Pelayanan Konseling Laktasi : Bidan dapat memberikan konseling laktasi kepada ibu untuk mengatasi masalah seperti masalah penempatan, engorgement, atau produksi ASI yang tidak mencukupi.

Penyesuaian yang tepat dalam kuantitas dan kualitas ASI sangat penting untuk memberikan nutrisi yang optimal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Memahami faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI dan menjaga keseimbangan yang sesuai merupakan kunci keberhasilan dalam menyusui yang efektif dan memberikan manfaat kesehatan bagi ibu dan bayi. Peran bidan sebagai penggerak utama dalam mendukung proses menyusui menjadi krusial untuk mencapai tujuan ini.

J. Menyusui pada Bayi Preterm

Bayi prematur, yang lahir sebelum mencapai usia kehamilan 37 minggu, seringkali memerlukan perhatian khusus terutama dalam hal nutrisi dan perkembangan. Menyusui bayi prematur dapat menjadi tantangan bagi ibu karena kondisi bayi yang belum sepenuhnya matang dan rentan terhadap komplikasi medis. Namun, dengan strategi yang tepat dan penggunaan teknik menyusui khusus, menyusui dapat memberikan manfaat besar bagi kesehatan dan perkembangan bayi premature.

Frekuensi menyusui berbeda antara bayi yang lahir prematur dan bayi yang lahir pada waktu yang cukup bulan. Menurut literatur, produksi ASI pada ibu yang melahirkan bayi prematur dapat optimal dengan melakukan pemompaan ASI lebih dari 5 kali sehari selama bulan pertama setelah melahirkan. Pemompaan ini diperlukan karena bayi prematur belum bisa menyusu langsung dari payudara ibu. Pada bayi yang lahir cukup bulan, frekuensi menyusui dapat mencapai 10 kali sehari selama dua minggu pertama setelah melahirkan, yang berhubungan dengan produksi ASI yang cukup. Oleh karena itu, disarankan untuk menyusui setidaknya 8 kali sehari pada awal periode setelah melahirkan agar pertumbuhan bayi optimal. Frekuensi ini juga penting untuk merangsang hormon dalam kelenjar payudara. ASI diberikan sesuai kebutuhan bayi tanpa batasan, setiap hari selama 24 jam. (Delvina et al., 2022)

Menyusui eksklusif adalah memberikan ASI kepada bayi tanpa tambahan makanan atau minuman lainnya mulai dari lahir hingga usia 6 bulan. Namun, banyak ibu mengalami kesulitan dalam menyusui atau menghentikan menyusui lebih awal, terutama jika bayi dilahirkan prematur. Bayi prematur rentan mengalami kesulitan dalam hisapan dan menelan karena sistem organ tubuhnya belum sepenuhnya matang, yang dapat menyebabkan stres pada ibu. Stres ini mengganggu pelepasan hormon oksitosin yang penting untuk produksi ASI, sehingga ASI mungkin tidak mengalir dengan lancar dan mengurangi motivasi ibu untuk menyusui. Akibatnya, beberapa ibu mungkin beralih

menggunakan susu formula untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayinya. Prematuritas juga menjadi penyebab utama kematian neonatal, menyumbang sekitar 30% dari total kasus di seluruh dunia. Setiap tahun, diperkirakan sekitar satu juta anak meninggal karena komplikasi yang timbul akibat kelahiran prematur.(Dwi & Putri, 2022)

Kejadian persalinan prematur dan kelahiran bayi yang bertahan hidup dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan seperti kelainan neurologis, infeksi, kelainan mental, gangguan pertumbuhan, dan lain-lain. Masalah-masalah ini dapat berdampak serius pada kehidupan anak yang lahir prematur di masa mendatang. Selain itu, pemberian ASI pada bayi prematur sering kali tidak dilakukan karena berbagai alasan baik dari faktor ibu maupun faktor bayi yang mempengaruhi pemberian ASI. Padahal, pada bayi prematur, ASI dapat meningkatkan berat badan dengan cepat dan mempercepat pertumbuhan sel otak, serta meningkatkan tingkat kecerdasan bayi sebanyak 7-9 poin lebih tinggi dibandingkan bayi yang tidak diberi ASI. (Widjanarko, 2015)

- 1) Tantangan dalam Menyusui Bayi Prematur adalah Kesiapan Fisiologis Bayi : Bayi prematur belum memiliki refleks menyusu yang cukup matang, sehingga sulit untuk mengambil puting payudara atau menyusu dengan efektif.
- 2) Kemampuan Mengisap dan Menelan : Beberapa bayi prematur mengalami kesulitan dalam mengisap dan menelan secara koordinatif, yang diperlukan untuk mengonsumsi ASI dengan cukup.
- 3) Kemampuan Menyusu yang Terbatas : Durasi menyusui bayi prematur biasanya lebih singkat karena stamina yang terbatas dan kecepatan lemah dalam mengisap.
- 4) Masalah Kesehatan : Komplikasi medis seperti pernapasan yang tidak sempurna, kelemahan otot, atau masalah pencernaan dapat mempengaruhi kemampuan bayi untuk menyusui dengan efektif.

Strategi untuk Menyusui Bayi Prematur:

- 1) Konsultasi dengan Penyedia Perawatan Kesehatan : Penting untuk berdiskusi dengan tim medis yang merawat bayi prematur untuk mendapatkan panduan tentang kapan dan bagaimana memulai proses menyusui.
- 2) Perangsangan Dini : Merangsang puting payudara secara teratur dengan pompa payudara atau teknik lainnya untuk merangsang produksi ASI, terutama jika bayi belum siap menyusui secara langsung.
- 3) Teknik Menyusui Khusus : Beberapa teknik yang dapat membantu termasuk "kangaroo care" (kontak kulit dengan kulit), memberi waktu dan kesempatan yang cukup untuk menyusui, dan menggunakan alat bantu seperti nipple shield untuk membantu bayi mengambil puting payudara.
- 4) Pemantauan Perkembangan : Memantau pertumbuhan dan perkembangan bayi prematur secara teratur untuk menyesuaikan strategi menyusui sesuai kebutuhan bayi.
- 5) Dukungan Psikososial untuk Ibu : Menyusui bayi prematur dapat menimbulkan stres dan kecemasan pada ibu, oleh karena itu penting untuk mendapatkan dukungan emosional dan praktis dari tenaga medis dan keluarga.

Manfaat Menyusui bagi Bayi Prematur:

- 1) Nutrisi Optimal : ASI mengandung nutrisi yang penting untuk perkembangan bayi prematur, termasuk antibodi yang dapat melindungi dari infeksi.
- 2) Pengembangan Neurologis : Nutrisi dalam ASI dapat mendukung perkembangan otak yang optimal pada bayi prematur.
- 3) Kesehatan Jangka Panjang : Menyusui dapat mengurangi risiko infeksi dan penyakit kronis pada bayi prematur saat dewasa.

Dengan memahami tantangan khusus dan menerapkan strategi yang sesuai, ibu dapat memberikan manfaat besar bagi bayi prematur dengan menyusui secara efektif. Konsultasikan selalu dengan tenaga medis untuk mendapatkan panduan terbaik sesuai dengan kondisi khusus bayi dan ibu.

**TIDAK ADA MOMEN YANG LEBIH BERTARAF DARI
MEMBERIKAN PERAWATAN PENUH KASIH SETELAH
PERSALINAN. MELALUI PERHATIAN YANG MENDALAM DAN
DUKUNGAN YANG TULUS, KITA MAMPU MEMBANGUN
FONDASI YANG KOKOH UNTUK KESEHATAN DAN
KESEJAHTERAAN JANGKA PANJANG BAGI IBU DAN BAYI.**

CLARA DELFITRA PIO TAE

BAB V

ASPEK KHUSUS DALAM MENYUSUI

A. Pendahuluan

Menyusui merupakan salah satu aspek penting dalam perawatan kesehatan bayi yang telah dikenal sejak zaman purba. Praktik ini tidak hanya memberikan nutrisi esensial yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal bayi, tetapi juga membangun ikatan emosional yang kuat antara ibu dan anak. Secara alami, ASI mengandung zat-zat gizi, antibodi, enzim, dan faktor-faktor pertumbuhan yang tidak dapat disamai oleh susu formula.

Dalam beberapa dekade terakhir, penelitian ilmiah semakin menegaskan manfaat menyusui bagi kesehatan baik ibu maupun bayi. ASI telah terbukti dapat melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi, alergi, dan penyakit kronis lainnya. Selain itu, menyusui juga dapat mengurangi risiko obesitas pada anak dan penyakit kronis pada ibu seperti kanker payudara dan diabetes tipe 2.

Namun demikian, meskipun menyusui merupakan proses alami, tidak jarang ibu mengalami tantangan-tantangan yang memerlukan pemahaman mendalam dan pendekatan yang tepat untuk memastikan keberhasilannya. Beberapa tantangan tersebut meliputi masalah anatomi dan struktur payudara yang mempengaruhi kemampuan menghisap bayi, gangguan neurologis pada ibu atau bayi yang dapat menghambat proses menyusui, serta kondisi khusus seperti menyusui bayi prematur atau kembar.

Dalam bab ini, akan dibahas berbagai aspek khusus yang terkait dengan praktik menyusui, termasuk strategi untuk mengatasi tantangan-tantangan tersebut dan memastikan bahwa

ibu dan bayi dapat mendapatkan manfaat maksimal dari praktik menyusui. Dengan pemahaman yang lebih mendalam, diharapkan para pembaca dapat memberikan dukungan yang optimal kepada ibu dalam perjalanan menyusui mereka.

B. Tujuan Penulisan

Tujuan dari bab ini adalah untuk mengulas berbagai aspek khusus dalam menyusui yang sering kali memerlukan perhatian tambahan. Melalui pemahaman tentang pengaruh anatomi dan masalah struktur pada kemampuan menghisap, gangguan neurologis yang mempengaruhi proses menyusui, hingga tantangan unik dalam menyusui bayi kembar atau multiple, kita akan menjelajahi bagaimana faktor-faktor ini dapat memengaruhi pengalaman menyusui serta strategi untuk mengatasi masalah yang mungkin timbul. Setiap bagian akan menyoroti pentingnya posisi terapeutik yang tepat, teknik memerah dan penyimpanan ASI, dukungan terapi manual, serta hal-hal yang dapat mengganggu kesuksesan menyusui. Selain itu, bab ini juga akan mengeksplorasi masalah yang dapat muncul selama proses menyusui dan pertimbangan yang terkait dengan penggunaan susu pengganti. Dengan demikian, bab ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang mendalam kepada para pembaca, terutama para tenaga kesehatan dan orang tua, untuk memahami secara komprehensif berbagai aspek khusus yang terkait dengan praktik menyusui.

C. Pengaruh Anatomi dan Masalah Struktur pada Kemampuan Menghisap

Kemampuan bayi dalam menghisap ASI dipengaruhi oleh berbagai faktor anatomis dan struktural, baik pada ibu maupun pada bayi. Memahami faktor-faktor ini penting untuk mengidentifikasi dan mengatasi potensi hambatan dalam proses menyusui. Banyak ibu yang bekerja memiliki niat untuk

memberikan ASI eksklusif sejak hamil, tetapi ketika kembali bekerja, produksi ASI sering menurun sehingga tidak mencukupi kebutuhan bayi. Akibatnya, ibu memutuskan untuk memberikan tambahan susu formula. (Delvina et al., 2022) Berikut adalah beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan bayi dalam menghisap ASI :

Faktor Anatomi pada Ibu:

- 1) Ukuran dan Bentuk Payudara : Ukuran dan bentuk payudara ibu dapat mempengaruhi kemampuan bayi dalam mengambil puting payudara dan memulai menyusui. Payudara yang besar atau kecil dapat memerlukan teknik yang berbeda dalam memberikan dukungan pada bayi.
- 2) Bentuk Puting Payudara : Bentuk puting payudara, termasuk puting datar, kecil, atau terbalik, dapat membuat bayi kesulitan untuk menghisap dengan efektif. Penggunaan alat bantu seperti nipple shield dapat membantu dalam kasus-kasus ini.
- 3) Jumlah dan Letak Saluran Susu : Struktur saluran susu di dalam payudara mempengaruhi kemampuan produksi dan aliran ASI. Kelainan seperti sumbatan atau penyumbatan pada saluran susu dapat menghambat aliran ASI.
- 4) Kondisi Kulit Putting : Luka atau keretakan pada kulit puting akibat teknik menyusui yang tidak tepat atau pemakaian pompa payudara yang salah dapat mempengaruhi kenyamanan dan efektivitas menyusui.

Faktor Anatomi pada Bayi:

- 1) Struktur Mulut dan Rahang : Keadaan rahang, bibir, dan langit-langit bayi mempengaruhi kemampuan bayi untuk membuka mulut dengan cukup lebar untuk mengambil puting payudara dengan baik.
- 2) Refleks Mengisap : Bayi yang lahir prematur atau dengan gangguan neurologis mungkin memiliki refleks mengisap

yang lemah atau terlambat, mempengaruhi kemampuan mereka untuk menyusu dengan efektif.

- 3) Kondisi Medis : Kelainan bawaan seperti bibir sumbing atau langit-langit lepas (fisura palatum) dapat mempengaruhi kemampuan bayi dalam menyusu. Penggunaan teknik khusus atau alat bantu mungkin diperlukan dalam kasus-kasus ini.

Masalah Struktural Lainnya:

- 1) Gangguan Gerakan : Gangguan neuromuskular atau otot pada bayi yang dapat mempengaruhi koordinasi gerakan untuk menghisap dan menelan secara efektif.
- 2) Kelainan Jaringan Lunak : Kelainan pada jaringan lunak seperti frenulum yang pendek (frenulum lidah atau bibir) dapat membatasi gerakan lidah dan bibir bayi saat menyusu.
- 3) Penyumbatan Hidung : Masalah pada saluran hidung bayi yang menyebabkan sulit bernapas dapat mengganggu proses menyusu dengan nyaman dan efektif.

Penanganan dan Solusi:

- 1) Konsultasi dengan Bidan: Bidan memiliki peran krusial dalam mendampingi ibu dan bayi dalam proses menyusui. Mereka dapat memberikan evaluasi menyeluruh terhadap teknik menyusui, memberikan saran terkait posisi yang optimal, serta menilai apakah ada masalah anatomi atau struktural yang mempengaruhi proses menyusui.
- 2) Teknik Penyusuan yang Tepat : Penggunaan teknik penyusuan yang sesuai dan adaptasi seperti posisi menyusui yang berbeda atau penggunaan alat bantu seperti pompa payudara atau nipple shield dapat membantu mengatasi hambatan anatomi atau struktural.
- 3) Dukungan Emosional dan Fisik : Mendapatkan dukungan dari konselor laktasi atau kelompok dukungan menyusui

juga penting untuk membantu ibu mengatasi tantangan dan membangun kepercayaan diri dalam menyusui.

- 4) Pendidikan dan Konseling: Bidan memberikan edukasi tentang pentingnya teknik menyusui yang benar dan cara mengatasi tantangan yang mungkin timbul, seperti masalah hisapan atau posisi menyusui yang tidak efektif.
- 5) Pemantauan dan Dukungan Terus-Menerus: Bidan akan melakukan pemantauan terhadap perkembangan bayi dan respons ibu terhadap proses menyusui. Mereka juga menyediakan dukungan emosional dan fisik yang penting bagi ibu dalam menghadapi perubahan dan tantangan selama masa menyusui.

Dengan dukungan dan bimbingan yang tepat dari bidan, ibu dapat mengatasi hambatan yang terkait dengan anatomi dan struktur yang mempengaruhi kemampuan bayi dalam menghisap ASI. Ini tidak hanya meningkatkan keberhasilan menyusui tetapi juga meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup ibu dan bayi secara keseluruhan. Selain itu dengan memahami dan mengidentifikasi faktor-faktor anatomi dan masalah struktural yang mempengaruhi kemampuan menghisap ASI, dapat membantu dalam menyediakan perawatan yang lebih efektif dan terfokus pada mendukung keberhasilan menyusui.

D. Gangguan Neurologis pada Menyusui: Pengertian dan Implikasinya

Gangguan neurologis pada menyusui mengacu pada kondisi medis yang mempengaruhi sistem saraf, baik pada ibu maupun bayi, yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk menjalani proses menyusui dengan efektif. Gangguan ini dapat bervariasi dari masalah motorik hingga gangguan perilaku yang mempengaruhi pola menyusu dan respons terhadap proses menyusui. Memahami dampak dan manajemen gangguan neurologis ini penting untuk memberikan perawatan yang sesuai dan mendukung kelangsungan menyusui yang optimal.

Implikasi Gangguan Neurologis pada Menyusui:

1) Multiple Sclerosis (MS) :

- Pengertian : MS adalah penyakit autoimun yang menyerang sistem saraf pusat, mempengaruhi koordinasi gerakan dan kekuatan otot.
- Implikasi : Ibu dengan MS mengalami kesulitan dalam menopang bayi atau menggunakan teknik menyusui yang tepat karena gangguan motorik yang mungkin timbul.

2) Epilepsi :

- Pengertian : Epilepsi adalah gangguan saraf yang ditandai dengan kejang berulang yang disebabkan oleh aktivitas listrik abnormal di otak.
- Implikasi : Obat anti-epilepsi yang digunakan oleh ibu dapat mempengaruhi produksi ASI atau menimbulkan efek samping pada bayi, seperti keletihan atau kebingungan.

3) Cerebral Palsy (CP) :

- Pengertian : CP adalah kelompok kondisi yang mempengaruhi gerakan dan koordinasi otot, disebabkan oleh kerusakan pada otak yang terjadi sebelum atau saat lahir.
- Implikasi : Bayi dengan CP mungkin mengalami kesulitan dalam menghisap dan menelan secara efektif karena gangguan motorik yang berhubungan dengan kondisi ini.

4) Down Syndrome :

- Pengertian : Down syndrome adalah kelainan genetik yang menyebabkan perkembangan fisik dan mental yang terhambat.
- Implikasi : Bayi dengan Down syndrome mungkin memiliki kelainan struktural pada mulut dan rongga oral yang mempengaruhi kemampuan mereka untuk menyusu dengan efektif.

Manajemen dan Pendekatan:

1) Konsultasi Medis

Penting untuk berkonsultasi dengan dokter anak, spesialis neurologis, atau konselor laktasi untuk mengevaluasi kondisi dan merencanakan manajemen yang sesuai.

2) Teknik Penyusuan Khusus

Dalam kasus-kasus tertentu, diperlukan penggunaan teknik penyusuan khusus. Bidan dapat memberikan bimbingan tentang penggunaan alat bantu seperti nipple shield atau teknik posisi menyusui yang modifikasi untuk mendukung kebutuhan bayi dengan gangguan neurologis. Teknik ini dirancang untuk meningkatkan efektivitas dan kenyamanan proses menyusui.

3) Dukungan Emosional dan Edukasi

Mendapatkan dukungan emosional dan edukasi yang tepat sangat penting bagi ibu dan keluarga dalam menghadapi tantangan yang terkait dengan gangguan neurologis pada proses menyusui. Bidan memberikan informasi yang diperlukan tentang cara mengatasi masalah yang mungkin timbul serta memberikan dukungan praktis dan moral untuk meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui.

E. Menyusui Bayi Kembar atau Multiple

Menyusui bayi kembar memerlukan lebih banyak usaha dan komitmen dibandingkan menyusui bayi tunggal. Kelahiran pervaginam kembar dapat terjadi jika bayi pertama dalam posisi verteks, tetapi sering kali proses kelahiran kembar memerlukan operasi sesar dan kebanyakan memerlukan perawatan di rumah sakit, yang dapat menyebabkan stres pada ibu dan mengganggu kesehatan fisik serta mentalnya. Kondisi ibu ini merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam menyusui bayi kembar. (Barros et al., 2018) Untuk meningkatkan keberhasilan menyusui bayi kembar, penting untuk melakukan

kontak kulit ke kulit dalam 30-60 menit setelah kelahiran guna mempromosikan awal menyusui. (Mellysa Wulandari Tasripin, 2021)

Pemberian ASI harus dimulai sesegera mungkin setelah kelahiran. Proses melahirkan bayi kembar membutuhkan tantangan fisik dan mental yang lebih besar bagi ibu dibandingkan dengan melahirkan bayi tunggal, dan seringkali menghadapi banyak hambatan dalam proses menyusui. Oleh karena itu, dukungan dan edukasi tentang menyusui bayi kembar dari layanan kesehatan sangat penting untuk memastikan bahwa ibu dapat menyusui secara eksklusif dan produksi ASI mencukupi. Dukungan dari keluarga, terutama suami, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesuksesan menyusui. Dukungan dari tenaga kesehatan, seperti memberikan motivasi melalui komunikasi, informasi, dan edukasi yang baik, serta menciptakan kenyamanan fisik dan psikologis, juga berperan penting dalam mendukung ibu yang menyusui. (Mellysa Wulandari Tasripin, 2021)

Menyusui bayi kembar atau multiple (lebih dari satu bayi sekaligus) secara eksklusif dapat menjadi tantangan tersendiri bagi ibu karena adanya kebutuhan ganda atau bahkan lebih dalam memberikan nutrisi dan perawatan. Berikut ini adalah analisis yang lengkap dan ilmiah mengenai tantangan serta strategi yang dapat diterapkan dalam menyusui bayi kembar atau multiple.

Tantangan dalam Menyusui Bayi Kembar atau Multiple:

- 1) Kebutuhan Ganda dalam Nutrisi : Memastikan setiap bayi mendapatkan cukup ASI untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka dapat menjadi sulit, terutama pada awal-awal menyusui ketika produksi ASI mungkin belum stabil.
- 2) Koordinasi dan Waktu : Menyusui lebih dari satu bayi secara bersamaan membutuhkan koordinasi yang baik dalam menempatkan bayi-bayi tersebut, serta mengatur waktu untuk memenuhi kebutuhan masing-masing bayi.

- 3) Stamina dan Kesehatan Ibu : Menyusui bayi kembar atau multiple secara eksklusif dapat menuntut banyak energi dan stamina dari ibu, yang dapat mempengaruhi kesehatan dan kebugarannya.
- 4) Teknik Menyusui yang Berbeda : Bayi kembar atau multiple mungkin memiliki gaya menghisap yang berbeda-beda, yang memerlukan adaptasi teknik penyusuan untuk memastikan mereka mendapatkan nutrisi dengan efektif.
- 5) Dukungan Emosional dan Fisik : Tantangan psikologis dari merawat lebih dari satu bayi sekaligus, bersama dengan kebutuhan fisik untuk istirahat yang cukup dan dukungan praktis dari keluarga atau tenaga medis.

Strategi untuk Menyusui Bayi Kembar atau Multiple:

- 1) Posisi Menyusui yang Efektif : Menggunakan posisi menyusui yang memungkinkan ibu untuk menyusui lebih dari satu bayi secara bersamaan, seperti posisi berbaring, posisi sepak bola, atau posisi berbaring miring.
- 2) Pompa ASI : Menggunakan pompa ASI untuk meningkatkan produksi ASI dan menyimpan ASI dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan ganda bayi.
- 3) Jadwal Menyusui yang Teratur : Menjadwalkan waktu menyusui dengan teratur, baik secara bersamaan atau bergantian antara bayi-bayi tersebut, untuk memastikan setiap bayi mendapatkan nutrisi yang cukup.
- 4) Bantuan dari Tenaga Medis dan Konselor Laktasi : Mendapatkan dukungan dari konselor laktasi atau tim medis yang berpengalaman dalam merawat bayi kembar atau multiple dapat memberikan strategi dan saran yang lebih terarah.
- 5) Dukungan Keluarga : Memiliki bantuan dari anggota keluarga atau teman untuk membantu dalam merawat

bayi-bayi tersebut dapat mengurangi beban fisik dan emosional ibu.

- 6) **Pantau Pertumbuhan dan Kesehatan** : Memantau pertumbuhan dan kesehatan masing-masing bayi secara teratur untuk memastikan bahwa mereka berkembang dengan baik dan memperoleh nutrisi yang cukup.

Manfaat Menyusui Bayi Kembar atau Multiple:

- 1) **Nutrisi Optimal** : ASI mengandung nutrisi yang sangat baik dan khususnya penting bagi bayi-bayi prematur atau dengan berat badan lahir rendah.
- 2) **Pertautan Emosional** : Menyusui dapat memperkuat ikatan emosional antara ibu dan setiap bayi, meskipun mereka bayi kembar atau multiple.
- 3) **Ekonomis** : Menyusui secara eksklusif dapat mengurangi biaya perawatan kesehatan, karena risiko infeksi dan penyakit kronis dapat dikurangi.

Dengan memahami tantangan khusus dan menerapkan strategi yang tepat, ibu dapat berhasil menyusui bayi kembar atau multiple secara eksklusif. Konsultasi dengan tim medis dan konselor laktasi akan membantu dalam merencanakan pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan unik dari setiap bayi dan ibu.

F. Gangguan pada Payudara yang Tidak Menyusui

Masalah dalam proses menyusui sering terjadi pada ibu yang mengalami masalah dengan puting susu datar atau terbenam, pembengkakan payudara karena bayi tidak menyusu dengan cukup, posisi menyusui yang tidak tepat, dan bayi sering menangis karena merasa lapar akibat tidak kenyang saat menyusui. Faktor fisik seperti kelainan anatomi atau fisiologi, usia, jumlah kehamilan sebelumnya (paritas), dan asupan nutrisi ibu menyusui adalah faktor internal yang mempengaruhi

produksi ASI.(Delvina et al., 2022) Selain itu Data menunjukkan bahwa 40% wanita tidak menyusui bayinya karena mengalami nyeri dan pembengkakan payudara. (Evi Rinata, Tutik Rusdyati, 2016).

Menyusui merupakan proses alami yang melibatkan interaksi kompleks antara ibu dan bayi, termasuk peran penting dari payudara sebagai sumber nutrisi utama bagi bayi. Namun, terdapat beberapa gangguan kesehatan pada payudara yang dapat menghambat atau bahkan menghalangi kemampuan ibu untuk menyusui secara optimal. Berikut adalah konsep teoritis yang mendalam mengenai gangguan pada payudara yang mempengaruhi proses menyusui:

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Menyusui:

1) Masalah Struktural dan Anatomi Payudara

- Kondisi Saluran Susu : Penyumbatan atau sumbatan pada saluran susu dapat menghambat aliran ASI, yang sering kali disebabkan oleh infeksi atau kelainan struktural.
- Kelainan Jaringan : Adanya kista, fibrosis, atau tumor pada payudara dapat mengganggu produksi dan aliran ASI.
- Bentuk atau Ukuran Payudara : Ukuran dan bentuk payudara yang tidak standar atau tidak simetris dapat mempengaruhi kemampuan bayi untuk mengambil puting dengan efektif.

2) Masalah Kesehatan Spesifik pada Payudara

- Mastitis : Infeksi pada jaringan payudara yang menyebabkan pembengkakan, kemerahan, dan rasa sakit, sering kali memerlukan pengobatan antibiotik untuk pengendalian infeksi.
- Abses Payudara : Terbentuknya kantong nanah dalam jaringan payudara akibat infeksi yang tidak ditangani dengan baik.

3) Kondisi Kulit dan Puting Payudara

- Lecet dan Luka : Biasanya disebabkan oleh teknik menyusui yang tidak tepat, puting payudara yang sensitif, atau penggunaan pompa payudara yang tidak sesuai.
- Eksim atau Dermatitis : Kondisi kulit di sekitar puting payudara yang dapat mengganggu kenyamanan dan membuat ibu enggan untuk menyusui.

4) Faktor Sistemik dan Kesehatan Umum

- Penyakit Kronis : Seperti diabetes atau hipertensi, yang dapat memengaruhi produksi ASI dan kesehatan payudara secara keseluruhan.
- Penyakit Autoimun : Seperti lupus atau rheumatoid arthritis, yang dapat menyebabkan peradangan sistemik dan mempengaruhi kualitas ASI.

Peran Bidan dalam Manajemen Gangguan pada Payudara:

1) Edukasi dan Konseling

- Bidan memberikan edukasi mendalam kepada ibu mengenai teknik menyusui yang benar, pentingnya perawatan payudara, dan bagaimana mengidentifikasi masalah kesehatan payudara secara dini. Mereka juga memberikan dukungan emosional dan praktis kepada ibu untuk membangun kepercayaan diri dalam menyusui.

2) Intervensi Medis dan Pengobatan

- Bidan membantu ibu dalam mengakses layanan kesehatan yang tepat, seperti konsultasi dengan dokter atau spesialis untuk diagnosis dan pengobatan masalah kesehatan payudara. Mereka memantau respons ibu terhadap pengobatan dan memberikan dukungan terus-menerus selama proses penyembuhan.

3) Pemantauan dan Evaluasi Berkala

- Bidan melakukan pemantauan teratur terhadap kondisi kesehatan payudara ibu dan evaluasi kemajuan dalam menyusui. Mereka membantu ibu untuk mengidentifikasi perubahan atau masalah baru yang mungkin muncul selama periode menyusui.

Dengan pendekatan yang terkoordinasi antara bidan, dokter, dan spesialis lainnya, ibu dapat mengatasi berbagai gangguan kesehatan pada payudara dengan lebih efektif, sehingga menyusui dapat berlangsung secara optimal dan memberikan manfaat kesehatan yang maksimal bagi bayi dan ibu.

G. Posisi Terapeutis pada Menyusui

Teknik menyusui yang tepat adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan memastikan perlekatan dan posisi ibu dan bayi yang benar. Untuk mencapai kesuksesan dalam menyusui, penting untuk memahami teknik-teknik menyusui yang sesuai. Indikator keberhasilan dalam proses menyusui yang efektif meliputi posisi tubuh yang tepat bagi ibu dan bayi, perlekatan bayi yang baik pada payudara, serta keefektifan hisapan bayi pada puting susu.(Evi Rinata, Tutik Rusdyati, 2016). Salah satu alasan kegagalan menyusui dapat disebabkan oleh kesalahan ibu dalam menempatkan dan memposisikan bayi saat menyusui. Posisi menyusui bisa dilakukan dalam beberapa cara, seperti duduk, berdiri, atau berbaring. Teknik ini mempengaruhi produksi ASI; jika tidak dilakukan dengan benar, bisa menyebabkan puting susu lecet dan mengurangi semangat ibu untuk menyusui sehingga bayi jarang menyusu.(Anggraeni et al., 2023)

Menyusui adalah proses yang lebih dari sekadar memberikan makanan kepada bayi. Teknik posisi menyusui yang tepat sangat penting untuk memastikan bahwa bayi dapat menghisap dengan efektif dan nyaman. Berikut adalah penjelasan mengenai posisi terapeutis dalam menyusui:

Tujuan Posisi Menyusui yang Optimal:

- 1) Mendukung Hisapan yang Efektif : Posisi yang tepat membantu bayi untuk mengambil puting payudara dengan baik sehingga dapat menghisap ASI secara efisien.
- 2) Mengurangi Kemungkinan Cidera: Posisi yang salah dapat menyebabkan luka atau lecet pada puting payudara ibu, sehingga posisi yang benar penting untuk mencegah masalah ini.
- 3) Kenyamanan bagi Ibu dan Bayi : Posisi yang nyaman membuat proses menyusui lebih menyenangkan dan membangun ikatan emosional yang positif antara ibu dan bayi.

Prinsip-Prinsip Posisi Menyusui yang Baik:

- 1) Punggung Bayi Dalam Posisi Lurus : Bayi harus ditempatkan dengan punggung lurus atau sedikit miring ke depan agar dapat menghisap dengan baik.
- 2) Wajah Bayi Menghadap Payudara : Wajah bayi seharusnya menghadap payudara ibu secara langsung, dengan hidung bayi berada di dekat puting payudara.
- 3) Bibir Menutupi Bagian Luar Putting : Bibir bayi harus meliputi sebagian besar areola (bagian cokelat gelap di sekitar puting) untuk mendapatkan cengkeraman yang baik.
- 4) Bokong dan Pinggul Bayi Tertekan : Dalam posisi yang baik, bokong bayi harus terdorong ke depan, sedangkan pinggulnya relaks agar tidak ada tekanan berlebih pada bayi.
- 5) Lengan dan Tangan Bayi Menyokong: Lengan bayi harus bebas untuk menyokong tubuhnya, sementara tangan bayi dapat ditempatkan dengan nyaman di sekitar tubuh ibu.

Jenis-Jenis Posisi Menyusui:

- 1) Posisi Cradle (Duduk Santai) : Bayi diposisikan dengan kepala di lengan ibu yang duduk, memungkinkan bayi untuk menghadap payudara ibu.
- 2) Posisi Cross-Cradle : Serupa dengan posisi cradle, tetapi tangan yang berbeda yang mendukung bayi dan payudara.
- 3) Posisi Football (Bola Sepak) : Bayi ditempatkan di samping ibu dengan tubuh bayi menghadap ke samping dan kakinya di bawah lengan ibu.
- 4) Posisi Side-Lying (Berbaring di Samping) : Ibu dan bayi berbaring berdampingan, dengan bayi menghadap payudara ibu.

Implementasi dan Penyesuaian:

- 1) Evaluasi Terus-Menerus : Penting untuk terus memantau posisi menyusui dan kenyamanan ibu dan bayi. Penyesuaian mungkin diperlukan tergantung pada pertumbuhan bayi dan kondisi ibu.
- 2) Penggunaan Alat Bantu : Kadang-kadang, alat bantu seperti bantal menyusui atau nipple shield dapat membantu mencapai posisi yang optimal, terutama jika bayi mengalami kesulitan dalam menghisap.
- 3) Edukasi dan Dukungan : Bidan memiliki peran penting dalam memberikan edukasi kepada ibu mengenai posisi menyusui yang benar dan memberikan dukungan dalam mempraktikkan teknik-teknik ini.

Dengan memahami konsep ini dan menerapkan prinsip-prinsip posisi menyusui yang optimal, ibu dapat meningkatkan kemungkinan keberhasilan menyusui dengan nyaman dan efektif. Peran bidan dalam memberikan edukasi yang komprehensif dan mendukung praktik-praktik ini sangat penting untuk mencapai pengalaman menyusui yang positif bagi ibu dan bayinya.

H. Memerah dan Mengeluarkan ASI

Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan hasil sekresi dari payudara ibu setelah melahirkan. ASI merupakan sumber utama gizi bagi bayi, terutama pada usia 0-6 bulan ketika bayi belum dapat mencerna makanan padat. ASI mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan bayi dalam temperatur yang sesuai dan tanpa kontaminasi bakteri, sehingga mengurangi risiko gangguan gastrointestinal. ASI juga mengandung zat kekebalan yang melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi seperti bakteri, virus, parasit, dan jamur. Hal-hal ini menjadikan ASI sebagai pilihan makanan terbaik dan paling sesuai untuk bayi. (Lien Meilya Muriasti Prastiyan, 2019)

Proses pemberian ASI secara langsung oleh ibu merupakan cara terbaik untuk memenuhi kebutuhan bayi. Namun, tidak semua ibu dapat menyusui langsung setiap saat, terutama dalam situasi di mana bayi tidak dapat menyusu secara langsung atau ketika ibu terpisah dari bayinya untuk waktu yang singkat atau lama. Teknik memerah ASI menjadi alternatif yang penting dalam menjaga produksi ASI dan memberikan nutrisi penting kepada bayi.

ASI adalah cairan yang diproduksi oleh payudara ibu pada periode pascamelahirkan. Kandungannya meliputi protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, dan zat kekebalan yang penting untuk kesehatan bayi. ASI juga mengandung antibodi yang membantu melindungi bayi dari infeksi.

- 1) Teknik Memerah ASI : Memerah ASI dilakukan dengan menggunakan tangan atau alat bantu seperti pompa ASI. Tujuan utamanya adalah untuk mengeluarkan ASI dari payudara agar dapat diberikan kepada bayi, baik langsung dari ibu atau melalui botol. Berikut adalah langkah-langkah umum dalam melakukan teknik memerah ASI:
 - Persiapan: Pastikan tangan dan peralatan dalam keadaan bersih.

- Stimulasi: Lakukan pijatan lembut pada payudara untuk merangsang aliran ASI.
 - Pemompaan: Gunakan gerakan memerah yang lembut dan konsisten untuk mengeluarkan ASI.
 - Penyimpanan: Simpan ASI dalam wadah yang bersih dan tertutup rapat untuk penggunaan selanjutnya.
- 2) Manfaat Memerah ASI : Memerah ASI memiliki beberapa manfaat yang signifikan bagi ibu dan bayi:
- Mempertahankan Produksi ASI: Memerah secara teratur membantu menjaga dan meningkatkan produksi ASI, terutama saat bayi tidak dapat menyusu langsung.
 - Mengatasi Engorgement: Memerah membantu mengurangi ketidaknyamanan dan risiko engorgement atau payudara bengkak.
 - Pilihan untuk Bayi Prematur: Bayi prematur atau yang tidak dapat menyusu langsung dapat menerima ASI melalui teknik memerah.
 - Ketersediaan ASI yang Konsisten: Memerah memastikan bahwa ASI tersedia kapan pun diperlukan, bahkan saat ibu tidak hadir.
- 3) Penggunaan Memerah ASI dalam Keadaan Khusus : Teknik memerah ASI sangat berguna dalam situasi-situasi berikut:
- Bayi Prematur: Bayi prematur sering tidak dapat menyusu langsung, sehingga memerah ASI menjadi cara utama untuk memberikan nutrisi penting.
 - Ibu yang Bekerja: Ibu yang kembali bekerja setelah melahirkan dapat menggunakan teknik ini untuk menyimpan ASI bagi bayi selama waktu kerja.
 - Ketidakmampuan Bayi dalam Menghisap: Beberapa bayi mungkin memiliki kesulitan dalam menghisap secara efektif, sehingga memerah ASI memungkinkan untuk memberikan ASI melalui botol.

4) Perawatan dan Keamanan

- Pastikan semua peralatan yang digunakan untuk pemerah ASI steril dan dalam keadaan bersih.
- Simpan ASI dalam wadah yang sesuai dan aman, seperti botol kaca atau kantong ASI yang dirancang khusus.
- Hindari kontaminasi silang dan pastikan semua tindakan sterilisasi dilakukan dengan benar.

5) Edukasi dan Dukungan

- Pentingnya edukasi kepada ibu tentang teknik pemerah ASI dan manfaatnya.
- Dukungan dari tenaga kesehatan dan keluarga sangat berperan dalam kesuksesan penerapan teknik ini.
- Pelayanan kesehatan dapat memberikan informasi yang tepat dan memberikan dukungan untuk memastikan ibu merasa nyaman dan percaya diri dalam pemerah ASI.

Memerah ASI adalah keterampilan yang penting bagi ibu dalam memberikan ASI secara eksklusif kepada bayinya. Dengan pemahaman yang baik tentang teknik ini, ibu dapat mengatasi berbagai tantangan dalam menyusui, menjaga produksi ASI yang memadai, serta memberikan nutrisi yang optimal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi mereka. Melalui edukasi yang tepat dan dukungan yang memadai, setiap ibu dapat memanfaatkan teknik pemerah ASI untuk memberikan yang terbaik bagi kesehatan dan kesejahteraan bayi mereka.

I. Dukungan pada Terapi Manual Menyusui

Peran dukungan dari ahli terapi manual dalam membantu ibu mengatasi masalah teknis atau fisik yang mempengaruhi menyusui. Berikut adalah penjelasan mengenai peran mereka dalam membantu ibu mengatasi masalah teknis atau fisik yang mempengaruhi menyusui:

1) Penilaian Awal dan Pengamatan

- Identifikasi Masalah : Bidan melakukan penilaian awal terhadap ibu dan bayi untuk mengidentifikasi masalah teknis atau fisik yang dapat memengaruhi proses menyusui. Ini mencakup pemeriksaan perlekatan (latch) bayi pada payudara, posisi menyusui, dan kondisi fisik payudara ibu.
- Evaluasi Perlekatan : Menilai apakah bayi dapat memperoleh perlekatan yang baik pada payudara untuk memastikan efisiensi dalam menyusui dan mencegah keluhan seperti puting lecet atau nyeri.

2) Edukasi tentang Teknik Menyusui

- Posisi dan Perlekatan yang Benar : Memberikan edukasi kepada ibu mengenai berbagai posisi menyusui yang optimal untuk memfasilitasi perlekatan yang baik antara bayi dan payudara ibu. Bidan juga mengajarkan teknik-teknik perbaikan perlekatan jika diperlukan.
- Teknik Relaksasi dan Pijatan : Memberikan instruksi tentang teknik relaksasi dan pijatan ringan untuk memperbaiki sirkulasi darah di sekitar payudara, yang dapat membantu mengurangi engorgement dan memperbaiki kelancaran proses menyusui.

3) Manajemen Nyeri dan Kesehatan Payudara

- Manajemen Engorgement : Memberikan strategi untuk mengatasi engorgement (pembengkakan payudara) dengan teknik kompres hangat atau dingin, serta memberikan pendidikan tentang pentingnya penanganan yang tepat terhadap kondisi ini.
- Konseling Nyeri : Memberikan konseling dan dukungan psikososial kepada ibu yang mengalami nyeri atau ketidaknyamanan selama menyusui, termasuk penyediaan informasi tentang penggunaan alat bantu menyusui jika diperlukan.

4) Pendampingan dan Dukungan Emosional

- Pendampingan Selama Proses : Menjadi pendamping yang mendukung selama proses menyusui, memberikan ruang bagi ibu untuk bertanya dan berbagi kekhawatiran mereka terkait penyusuan.
- Dukungan Psikososial : Memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan untuk meningkatkan percaya diri ibu dalam kemampuannya untuk menyusui, serta membantu mengelola stres atau kecemasan yang mungkin timbul.

5) Kolaborasi dengan Tim Kesehatan Lainnya

- Koordinasi dengan Ahli Terkait : Bekerja sama dengan tim kesehatan lainnya seperti konselor laktasi, dokter, atau ahli terapi manual untuk memberikan perawatan yang holistik dan terkoordinasi bagi ibu dan bayi.
- Tindak Lanjut dan Rekomendasi : Memberikan rekomendasi tentang perawatan lanjutan atau tindak lanjut yang diperlukan untuk memastikan keberhasilan proses menyusui dan kesejahteraan ibu dan bayi secara keseluruhan.

Dengan dukungan yang tepat dari bidan dalam bidang terapi manual, diharapkan ibu dapat mengatasi masalah teknis atau fisik yang mempengaruhi menyusui dengan lebih baik, sehingga proses menyusui dapat berjalan dengan lancar dan efektif bagi kesehatan ibu dan bayi.

J. Praktik yang dapat Mengganggu Kesuksesan Menyusui

Praktik yang dapat mengganggu kesuksesan menyusui dapat bervariasi dari faktor-faktor praktis hingga perilaku yang mempengaruhi ketersediaan, kualitas, dan dukungan terhadap proses menyusui. Berikut ini adalah penjelasan lengkap dan ilmiah mengenai faktor-faktor tersebut:

1) Pemberian Susu Formula Secara Rutin

Pemberian susu formula secara rutin dapat mengganggu produksi ASI dan mempengaruhi perlekatan bayi pada payudara ibu. Susu formula memiliki konsistensi yang berbeda dengan ASI dan dapat mengubah perilaku menghisap bayi, mengurangi stimulus produksi ASI secara alami. Pemberian susu formula secara rutin dapat memperlambat peningkatan produksi ASI karena kurangnya stimulus hisapan yang efektif dari bayi pada payudara ibu. Ini juga dapat meningkatkan risiko terjadinya nipple confusion, di mana bayi kesulitan membedakan antara puting susu dan dot susu formula. (Afriani & Maulida, 2017)

2) Pemakaian Dot atau Botol Terlalu Dini

Penggunaan dot atau botol terlalu dini, terutama pada bayi yang masih belajar menyusui, dapat mengganggu kemampuan bayi untuk melakukan perlekatan yang baik pada payudara ibu. Dot atau botol sering kali memberikan aliran susu yang lebih mudah dan cepat dibandingkan dengan payudara, yang dapat membuat bayi menolak payudara ibu. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan dot atau botol terlalu dini dapat mengurangi durasi menyusui eksklusif dan meningkatkan risiko penghentian dini menyusui secara alami. Hal ini karena bayi cenderung lebih suka aliran susu yang lebih konsisten dan mudah dari dot atau botol dibandingkan dengan payudara. (Celine, 2023) Menggantikan pemberian ASI langsung dengan dot atau botol, terutama pada bayi yang sebelumnya mendapat ASI eksklusif, dapat mengurangi frekuensi dan durasi menyusui. Ini bisa terjadi jika ibu kembali bekerja atau memiliki kendala lain dalam memberikan ASI secara langsung. (Al, 2022) Studi menunjukkan bahwa penggantian ASI dengan dot atau botol dapat mengurangi stimulus hisapan yang diperlukan untuk mempertahankan produksi ASI yang optimal. Selain itu, penggunaan dot atau botol

secara berlebihan dapat mengurangi keinginan bayi untuk menyusui langsung pada payudara ibu, sehingga mengganggu proses menyusui yang alami.

3) Kurangnya Dukungan Sosial

Kurangnya dukungan sosial dari keluarga, pasangan, atau masyarakat dalam mendukung ibu dalam proses menyusui dapat menjadi faktor pengganggu. Dukungan sosial yang tidak memadai dapat meningkatkan stres ibu dan mengurangi motivasi untuk melanjutkan menyusui. Studi menunjukkan bahwa ibu yang mendapatkan dukungan sosial yang baik cenderung memiliki keberhasilan lebih tinggi dalam menyusui secara eksklusif dan dalam jangka waktu yang lebih lama. Dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, praktis, dan informasional yang memungkinkan ibu untuk mengatasi hambatan-hambatan yang mungkin muncul selama proses menyusui.(Adya & Avianti, 2024)

4) Kurangnya Pengetahuan dan Pendidikan tentang Menyusui

Kurangnya pengetahuan atau pendidikan yang memadai tentang teknik-teknik menyusui yang benar, manfaat ASI, dan pentingnya dukungan terhadap proses menyusui dapat mengganggu kesuksesan menyusui. Hal ini dapat membuat ibu merasa tidak percaya diri atau tidak siap menghadapi tantangan yang mungkin muncul. Pendidikan yang memadai tentang menyusui telah terbukti meningkatkan keberhasilan ibu dalam memberikan ASI eksklusif dan memperpanjang durasi menyusui. Pengetahuan yang baik juga membantu ibu untuk mengenali masalah-masalah yang mungkin muncul dan mencari solusi yang tepat.(Anggraeni et al., 2023)

5) Praktik Pemberian Makanan Pendamping ASI Terlalu Dini

Pengenalan terlalu dini terhadap makanan pendamping ASI sebelum usia yang disarankan (0-6 bulan) dapat mengurangi frekuensi menyusui dan mengganggu

produksi ASI yang optimal.. Pengenalan makanan pendamping ASI sebelum usia enam bulan dapat meningkatkan risiko infeksi seperti diare, yang kemudian dapat menyebabkan penurunan berat badan dan masalah gizi. Ketika bayi mencapai usia enam bulan, sistem pencernaannya belum matang atau belum siap untuk mencerna makanan dengan baik. Hal ini dapat mengakibatkan risiko alergi makanan, kegemukan, penurunan produksi ASI, penurunan kemampuan untuk mengontrol kehamilan secara alami, serta meningkatkan risiko invaginasi usus atau inususepsi. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengenalan makanan pendamping sebelum usia enam bulan termasuk tingkat pendidikan ibu yang rendah dan status sosial ekonomi yang rendah.(Mirania et al., 2024)

Dalam kesimpulan, faktor-faktor praktis dan perilaku yang mengganggu kesuksesan menyusui meliputi penggunaan susu formula, penggunaan dot atau botol, kurangnya dukungan sosial dan pengetahuan, dan praktik pemberian makanan pendamping ASI terlalu dini. Untuk mencapai keberhasilan menyusui yang optimal, penting bagi masyarakat, keluarga, dan pelayanan kesehatan untuk mendukung ibu dalam memberikan ASI secara eksklusif selama 6 bulan pertama bayi, dan untuk melanjutkan menyusui bersama makanan pendamping hingga 2 tahun atau lebih.

K. Menyusui pada Ibu Bekerja

Menyusui memiliki peran krusial dalam memastikan kesejahteraan dan mencegah masalah gizi pada masa bayi. Meskipun demikian, banyak ibu yang tidak dapat memberikan ASI eksklusif selama enam bulan memilih untuk memberikan susu formula sebagai pengganti ASI. Namun, ASI memiliki keunggulan yang tidak dapat disaingi oleh susu formula. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa bayi yang diberikan ASI memiliki tingkat kesehatan yang lebih baik, termasuk mencegah

obesitas, hipertensi, dan diabetes, mengurangi risiko stunting, mencegah gangguan pertumbuhan, serta meningkatkan perkembangan kognitif anak.(Al, 2022)

Menyusui pada ibu yang bekerja merupakan tantangan tersendiri karena memerlukan strategi yang tepat untuk menjaga kelangsungan pemberian ASI kepada bayi. Berikut ini adalah penjelasan lengkap dan ilmiah mengenai tantangan serta strategi dalam menyusui saat ibu bekerja:

1) Tantangan dalam Menyusui saat Ibu Bekerja:

- Jadwal Kerja yang Padat
Bekerja dengan jadwal yang padat dapat mengganggu frekuensi dan konsistensi menyusui bayi.
- Keterbatasan Waktu
Ibu yang bekerja sering menghadapi keterbatasan waktu untuk menyusui secara langsung atau memerah ASI.
- Stres dan Kecemasan
Stres akibat bekerja dan kekhawatiran akan kualitas ASI serta kemampuan untuk memenuhi kebutuhan bayi.
- Kurangnya Dukungan dari Lingkungan Kerja
Tidak adanya fasilitas atau dukungan dari tempat kerja untuk menyusui atau memerah ASI.
- Penggunaan Botol dan Dot
Penggunaan botol atau dot di tempat kerja dapat mempengaruhi perlekatan bayi pada payudara ibu dan mengurangi stimulus hisapan yang diperlukan untuk mempertahankan produksi ASI.

2) Strategi dalam Menjaga Kelangsungan Menyusui saat Ibu Bekerja:

- Perencanaan Sejak Awal
Persiapan sebelum kembali bekerja, seperti membangun stok ASI sejak dini dan mencari informasi

tentang kebijakan perusahaan terkait menyusui di tempat kerja.

- **Pemanfaatan Cuti Menyusui**
Memanfaatkan cuti menyusui atau cuti tanpa bayaran untuk memberikan waktu lebih bagi ibu untuk menyusui secara langsung atau pemerah ASI.
- **Pengaturan Jadwal Menyusui**
Menyusun jadwal menyusui yang fleksibel dengan waktu istirahat atau istirahat khusus untuk menyusui.
- **Pemanfaatan Fasilitas di Tempat Kerja**
Memanfaatkan fasilitas yang disediakan di tempat kerja, seperti ruang khusus untuk menyusui atau menyimpan ASI.
- **Teknik Memerah ASI**
Memahami dan menggunakan teknik memerah ASI yang efektif untuk mempertahankan produksi ASI, seperti menggunakan pompa ASI dengan benar.
- **Dukungan dari Keluarga dan Pasangan**
Dukungan emosional dan praktis dari keluarga atau pasangan dalam menjaga motivasi dan ketersediaan ASI untuk bayi.
- **Edukasi dan Informasi**
Mencari informasi yang tepat mengenai manfaat ASI, teknik menyusui di tempat kerja, dan manajemen stres untuk membantu ibu dalam menghadapi tantangan tersebut.
- **Pendampingan dari Ahli Menyusui**
Mendapatkan bantuan dari ahli menyusui atau konsultan laktasi untuk memberikan saran dan dukungan teknis dalam mempertahankan kelangsungan menyusui.

3) Manfaat Menyusui saat Ibu Bekerja:

- **Keuntungan Kesehatan**
Menyusui dapat memberikan manfaat kesehatan yang signifikan bagi bayi dan ibu, termasuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi dan mempercepat pemulihan pasca-melahirkan bagi ibu.
- **Hubungan Emosional**
Menyusui secara langsung juga membantu memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi.
- **Efisiensi Biaya**
Menyusui lebih ekonomis dibandingkan dengan penggunaan susu formula, mengingat biaya yang terkait dengan susu formula dan peralatan penyimpanan susu.
- **Dampak Lingkungan**
Menyusui juga memiliki dampak positif terhadap lingkungan, karena mengurangi limbah dari kemasan susu formula.

Dengan memahami tantangan dan menerapkan strategi yang tepat, ibu dapat berhasil menyusui bayinya dengan eksklusif meskipun kembali bekerja. Dukungan dari keluarga, lingkungan kerja yang mendukung, pengetahuan tentang teknik dan manfaat menyusui, serta kemampuan untuk mengelola waktu dan stres merupakan kunci utama dalam menjaga kesuksesan menyusui saat ibu bekerja.

K. Pemberhentian Menyusui

Menyusui memberikan manfaat kesehatan yang signifikan bagi bayi dan ibu. Ini termasuk perlindungan dari penyakit infeksi, peningkatan sistem kekebalan tubuh bayi, serta manfaat kesehatan jangka panjang untuk ibu seperti mengurangi risiko kanker payudara dan penyakit jantung. (Belawati, 2021) Oleh karena itu, penting bagi ibu untuk mempertimbangkan secara

matang sebelum mengambil keputusan untuk menghentikan menyusui.

Penghentian menyusui atau weaning adalah proses dimana bayi atau balita secara bertahap berhenti mendapatkan ASI sebagai satu-satunya sumber makanan utama. Proses ini dapat terjadi secara alami ketika bayi mulai menerima makanan padat dan tidak lagi membutuhkan ASI secara eksklusif. Di sisi lain, penghentian menyusui juga bisa disengaja, yaitu ketika ibu atau keluarga memutuskan untuk mengakhiri pemberian ASI karena alasan tertentu.

Aspek-aspek yang Perlu Dipertimbangkan dalam Penghentian Menyusui

1) Kesiapan Fisik dan Psikologis Bayi

- Makanan Pengganti
Sebelum menghentikan menyusui, pastikan bayi telah siap menerima makanan pengganti ASI yang memenuhi kebutuhan nutrisinya. Makanan ini haruslah sesuai dengan rekomendasi yang ada untuk usia bayi dan harus diperkenalkan secara bertahap.
- Penyesuaian Pola Makan
Bayi perlu diperkenalkan dengan pola makan baru yang mencakup makanan padat untuk memenuhi kebutuhan gizinya setelah penghentian menyusui.

2) Kondisi Kesehatan Ibu

- Keseimbangan Hormonal
Proses penghentian menyusui dapat mempengaruhi keseimbangan hormon dalam tubuh ibu. Ini dapat berdampak pada perubahan suasana hati dan kesehatan emosional.
- Kesehatan Payudara
Penghentian menyusui secara tiba-tiba dapat menyebabkan engorgement payudara (pembengkakan), mastitis, atau infeksi payudara

lainnya. Oleh karena itu, penting untuk mengurangi frekuensi menyusui secara bertahap untuk menghindari komplikasi ini.

3) Proses Pengurangan Frekuensi Menyusui

- Bertahap

Disarankan untuk mengurangi frekuensi menyusui secara bertahap. Misalnya, mengganti satu kali sesi menyusui dengan makanan pengganti ASI setiap beberapa hari.

- Perubahan Pola Tidur dan Kenyamanan

Proses penghentian menyusui bisa berdampak pada pola tidur bayi dan kenyamanan mereka. Ibu perlu memberikan perhatian ekstra terhadap kebutuhan tidur dan kenyamanan bayi selama transisi ini.

4) Dukungan Emosional dan Psikologis

- Dukungan Keluarga

Pentingnya dukungan dari anggota keluarga, terutama pasangan, dalam proses penghentian menyusui. Dukungan ini membantu ibu dan bayi mengatasi perubahan yang terjadi.

- Konsultasi dengan Ahli

Konsultasi dengan ahli laktasi dapat memberikan panduan yang tepat dan dukungan selama proses penghentian menyusui.

Penghentian menyusui adalah proses alami dalam perkembangan bayi dan dapat dilakukan dengan baik dengan mempertimbangkan semua aspek yang relevan, termasuk kesiapan fisik dan psikologis bayi, kondisi kesehatan ibu, dan dukungan yang tersedia. Konsultasi dengan tenaga kesehatan yang berpengalaman dalam menyusui sangat dianjurkan untuk memastikan proses penghentian menyusui berlangsung dengan lancar dan aman bagi kesehatan kedua belah pihak.

L. Masalah pada Menyusui

Gangguan pada payudara yang dapat terjadi selama masa nifas meliputi berbagai kondisi seperti puting susu yang datar, terbenam, lecet, atau luka, serta puting yang besar atau panjang. Selain itu, gangguan lainnya meliputi payudara bengkak, sumbatan aliran ASI, produksi ASI yang kurang, galaktokel atau benjolan yang terasa nyeri setelah menyusui, infeksi payudara seperti mastitis atau abses payudara, serta masalah serius seperti tumor dan kanker payudara. (Efrizal et al., 2021) Selama proses menyusui, bidan memiliki peran penting dalam membantu ibu mengatasi berbagai masalah kesehatan atau teknis yang mungkin timbul. Berikut adalah beberapa masalah umum pada menyusui beserta strategi penanganannya yang dilakukan oleh bidan:

1) Puting Susu Lecet atau Pecah

Puting susu yang lecet atau pecah dapat menyebabkan rasa sakit saat menyusui dan mengganggu proses pemberian ASI. Saat pertama kali menyusui, banyak ibu merasakan sedikit rasa nyeri atau perih pada puting. Ini adalah hal yang umum terjadi, namun jika nyeri atau perih tersebut terasa sangat berlebihan dan menyebabkan luka pada puting, hal ini tidak normal dan memerlukan penanganan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa nyeri atau luka pada puting sering disebabkan oleh posisi menyusui yang tidak tepat dan pelekatan yang kurang baik. (Agustin et al., 2023)

Strategi Penanganan :

- Melakukan evaluasi terhadap teknik menyusui yang sedang dilakukan ibu.
- Memberikan pendampingan untuk memastikan posisi bayi yang benar saat menyusui agar pelekatan (latch) pada puting susu lebih baik.
- Memberikan edukasi kepada ibu mengenai perawatan puting susu, termasuk penggunaan krim lanolin atau

ASI untuk meredakan rasa sakit dan mempercepat penyembuhan.

2) Engorgement (Pembengkakan Payudara)

Engorgement terjadi ketika payudara terisi penuh dengan ASI, menyebabkan pembengkakan dan rasa tidak nyaman. Pembengkakan payudara adalah kondisi fisiologis yang tidak menyenangkan, ditandai dengan bengkak dan nyeri pada payudara akibat peningkatan volume ASI serta kongesti limfatik dan vascular. Pembengkakan ini biasanya disebabkan oleh keterlambatan dalam menyusui awal, frekuensi pemberian ASI yang kurang, dan batasan waktu saat menyusui. Kondisi ini umumnya terjadi pada 90% ibu yang melahirkan untuk pertama kalinya, seringkali mulai terjadi pada hari kedua hingga hari keempat setelah melahirkan. (Septiani Ranny, 2022)

Strategi Penanganan :

- Menganjurkan ibu untuk sering menyusui atau memerah ASI secara teratur untuk mengurangi pembengkakan.
- Memberikan teknik memerah yang benar jika diperlukan untuk mengosongkan payudara secara efektif.
- Menggunakan kompres dingin atau mandi air hangat pada payudara untuk meredakan pembengkakan.

3) Mastitis

Mastitis adalah infeksi bakteri pada jaringan payudara yang menyebabkan pembengkakan, kemerahan, dan demam. Penyebab umumnya adalah *Staphylococcus aureus*, tetapi bisa juga disebabkan oleh *Streptococcus beta-hemolitik* atau *Escherichia coli*. Beberapa kasus melibatkan *S. aureus* yang resisten terhadap methicillin. Mastitis sering kali menyebabkan ibu menyusui berhenti dini karena rasa sakit dan ketidaknyamanan yang

ditimbulkannya. Kurangnya informasi tentang proses menyusui dapat menyebabkan pengetahuan ibu yang rendah, yang juga berkontribusi pada risiko mastitis. (Trisanti, Ika, 2020) Mastitis terjadi ketika jaringan payudara seperti glandular, jaringan ikat, areolar, dan lemak mengalami invasi oleh organisme yang bersifat infeksius. Hal ini bisa terjadi juga karena cedera pada payudara akibat manipulasi kasar, pembesaran payudara, atau stasis ASI dalam ductus. Organisme infeksius dapat masuk melalui tangan ibu, tangan orang yang merawat bayi, bayi itu sendiri, atau ductus laktiferus. (Efrizal et al., 2021)

Strategi Penanganan :

- Mengidentifikasi gejala mastitis dengan cepat dan merujuk ibu untuk evaluasi medis lebih lanjut jika diperlukan.
- Memberikan dukungan emosional kepada ibu dan memotivasi untuk terus menyusui atau pemerah ASI meskipun dalam kondisi mastitis.
- Mengajarkan teknik menyusui yang benar untuk memastikan payudara kosong secara efektif sehingga tidak memperburuk kondisi mastitis.

4) Teknik Menyusui yang Tidak Tepat

Banyak ibu menghadapi tantangan dalam menemukan teknik menyusui yang tepat, seperti posisi bayi yang salah atau perlekatan yang buruk. Teknik menyusui yang optimal adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan memastikan ibu dan bayi memiliki posisi dan perlekatan yang tepat. Untuk mencapai keberhasilan dalam menyusui, penting bagi ibu untuk memahami teknik-teknik yang benar. Indikator keberhasilan dalam proses menyusui yang efektif meliputi posisi tubuh ibu dan bayi yang tepat, perlekatan bayi yang

baik, dan hisapan yang efektif pada payudara.(Evi Rinata, Tutik Rusdyati, 2016)

Strategi Penanganan :

- Melakukan evaluasi terhadap posisi menyusui yang digunakan ibu dan menyesuaikan jika diperlukan.
 - Mengajarkan variasi posisi menyusui yang nyaman dan efektif, sesuai dengan kebutuhan ibu dan bayi.
 - Memberikan dukungan kontinu dalam mengatasi masalah teknis saat ibu dan bayi belajar beradaptasi dengan teknik menyusui yang baru.
- 5) Kerusakan pada Jaringan Payudara : Kerusakan pada jaringan payudara seperti abses atau luka dapat mempengaruhi kualitas dan kenyamanan menyusui.(Efrizal et al., 2021) Kerusakan pada jaringan payudara, seperti abses atau luka, dapat memiliki dampak signifikan terhadap kualitas dan kenyamanan menyusui bagi ibu dan bayi. Abses payudara adalah infeksi lokal yang sering kali terjadi akibat sumbatan saluran ASI, yang menyebabkan rasa nyeri, pembengkakan, dan kadang-kadang demam pada ibu. Abses ini bisa membuat ibu merasa tidak nyaman saat menyusui karena rasa sakit yang timbul saat bayi menghisap. Selain itu, luka pada puting susu juga dapat terjadi, baik karena posisi bayi yang tidak tepat saat menyusui atau karena adanya masalah lain seperti infeksi jamur atau dermatitis. Luka-luka ini dapat menyebabkan rasa nyeri saat bayi menyusui, bahkan sampai pada tingkat yang mengganggu proses menyusui secara keseluruhan.

Strategi Penanganan :

- Memberikan perawatan yang tepat dan menyesuaikan teknik menyusui sesuai dengan kondisi jaringan payudara yang terkena.

- Memastikan kebersihan payudara dan lingkungan menyusui untuk mencegah infeksi tambahan.
- Melakukan pemantauan terhadap perkembangan luka atau abses, dan merujuk untuk penanganan medis lebih lanjut jika diperlukan.

Dalam praktiknya, bidan memiliki peran yang krusial dalam mendukung ibu dalam proses menyusui dengan memberikan bantuan teknis dan emosional yang diperlukan. Dengan pendekatan yang holistik dan terapeutik, bidan membantu ibu mengatasi berbagai masalah yang dapat timbul selama menyusui sehingga proses ini dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat optimal bagi kesehatan dan perkembangan bayi. Dukungan yang berkelanjutan dari bidan juga membantu meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam memberikan ASI secara eksklusif dan menyediakan lingkungan yang kondusif untuk keberhasilan menyusui.

M. Susu Pengganti

Promosi susu formula untuk bayi diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 39 tahun 2013, yang mempertimbangkan penggunaannya sebagai pengganti air susu ibu atas indikasi medis. Indikasi medis untuk pemberian susu formula pada bayi usia 0-6 bulan termasuk galaktosemia, maple syrup urine disease, fenilketonuria, bayi dengan berat badan lahir rendah kurang dari 32 minggu, dan bayi yang berisiko hipoglikemia setelah tidak merespons ASI. Pemberian susu formula juga dapat dilakukan pada ibu dengan kondisi tertentu seperti terinfeksi HIV, ketika ASI tidak dapat diberikan karena alasan medis seperti infeksi herpes simpleks di payudara, pengobatan psikotropika, jenis penenang, radioaktif, iodium, dan sitostatika. Penentuan indikasi medis ini dilakukan oleh dokter sesuai dengan Peraturan Pemerintah Nomor 33 tahun 2012, Pasal 7 dan Pasal 8.(Dewi, 2021)

Susu pengganti atau formula bayi adalah produk yang dirancang untuk memberikan nutrisi lengkap bagi bayi ketika ASI tidak tersedia atau tidak mencukupi. Meskipun ASI dianggap sebagai makanan terbaik untuk bayi, ada beberapa situasi di mana ibu tidak dapat atau tidak ingin memberikan ASI. Susu pengganti disiapkan untuk meniru komposisi gizi ASI sebaik mungkin, meskipun tidak dapat menyediakan perlindungan kekebalan yang sama seperti ASI. Penyesuaian indikasi penggunaan susu pengganti atau formula bayi berdasarkan konsep kebidanan:

Untuk Bayi:

- Galaktosemia: Kondisi ini mengharuskan bayi untuk menghindari konsumsi galaktosa, sehingga memerlukan formula khusus yang tidak mengandung galaktosa.
- Maple Syrup Urine Disease (MSUD): Bayi dengan MSUD membutuhkan formula khusus yang rendah protein untuk mencegah penumpukan asam amino yang berbahaya.
- Fenilketonuria (PKU): Bayi dengan PKU memerlukan formula khusus yang rendah fenilalanin untuk mencegah kerusakan otak yang disebabkan oleh penumpukan fenilalanin.
- Bayi Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) Kurang dari 32 Minggu: Bayi prematur membutuhkan formula yang khusus dirancang untuk memenuhi kebutuhan gizi dan memfasilitasi pertumbuhan yang optimal.
- Bayi Berisiko Hipoglikemia: Bayi yang berisiko rendah gula darah setelah lahir memerlukan formula yang dapat memberikan glukosa tambahan untuk mempertahankan kadar gula darah yang stabil.

Untuk Ibu:

- Terinfeksi HIV: Ibu yang terinfeksi HIV harus menghindari menyusui untuk mencegah penularan virus kepada bayi. Oleh karena itu, formula adalah pilihan yang disarankan untuk memberikan nutrisi pada bayi.

Kondisi Medis pada Ibu yang Mengganggu Pemberian ASI:

- Infeksi Herpes Simpleks di Payudara: Infeksi ini dapat menyebabkan rasa sakit dan risiko tinggi penularan kepada bayi melalui ASI, sehingga formula merupakan pilihan yang lebih aman.
- Pengobatan Psikotropika, Jenis Penenang, Radioaktif, Iodium, dan Sitostatika: Penggunaan obat-obatan ini dapat mempengaruhi keamanan ASI dan kesehatan bayi. Oleh karena itu, formula digunakan sebagai pengganti ASI sementara selama ibu dalam pengobatan ini.

Indikasi penggunaan susu formula ini penting untuk dipertimbangkan dan diputuskan bersama oleh tim medis yang terdiri dari dokter, bidan, dan konselor laktasi. Keputusan ini harus didasarkan pada kebutuhan medis spesifik bayi dan kondisi kesehatan ibu untuk memastikan bahwa bayi menerima nutrisi yang adekuat dan aman.

"TAK ADA YANG LEBIH ALAMI DARIPADA MENYUSUI. INI ADALAH PERJALANAN AJAIB DI MANA NUTRISI, PERLINDUNGAN, DAN CINTA BERSATU. DALAM SETIAP SENTUHAN, IBU MEMBERIKAN YANG TERBAIK UNTUK BAYINYA, MEMBANGUN DASAR KESEHATAN YANG KOKOH. BERSAMA, KITA JELAJAHI KEAJAIBAN MENYUSUI, MEMELIHARA KEBAHAGIAAN, DAN MEMPERKUAT IKATAN ISTIMEWA IBU DAN BAYI."

LINROS SUSANTI N TANU

BAB VI

PERAWATAN PASCA PERSALINAN

A. Pendahuluan

Puerperium, atau fase pasca persalinan, merupakan periode penting dalam kehidupan seorang ibu setelah melahirkan. Fase ini dimulai segera setelah kelahiran bayi dan berlangsung hingga sekitar enam minggu ke depan. Selama puerperium, tubuh ibu mengalami serangkaian perubahan fisiologis yang bertujuan untuk memulihkan kondisi tubuh setelah proses kehamilan dan persalinan. Pemulihan selama puerperium melibatkan penyesuaian berbagai sistem tubuh, termasuk sistem hormonal, sistem reproduksi, dan sistem lainnya yang terlibat dalam kehamilan dan persalinan. Perubahan ini penting untuk memfasilitasi kembali tubuh ibu ke kondisi sebelum kehamilan, meskipun pada beberapa aspek tubuhnya akan mengalami penyesuaian jangka panjang akibat dari kehamilan dan persalinan.

Perawatan yang cermat selama puerperium sangat penting untuk memastikan bahwa ibu mengalami pemulihan yang optimal dan tidak mengalami komplikasi pasca persalinan. Perawatan ini mencakup pemeriksaan rutin untuk memantau kondisi kesehatan ibu, manajemen kondisi khusus yang mungkin timbul seperti mastitis, perdarahan postpartum, dan gangguan mood serta kecemasan yang sering terjadi pada beberapa ibu pasca melahirkan.

B. Tujuan Penulisan

Tujuan dari bab ini adalah untuk memberikan pemahaman yang mendalam tentang aspek-aspek penting dalam perawatan pasca persalinan kepada para praktisi kebidanan dan masyarakat

umum. Bab ini akan membahas pemeriksaan pasca persalinan yang dilakukan pada minggu pertama dan minggu ke-2 hingga ke-6 setelah melahirkan. Selain itu, bab ini juga akan menjelaskan asuhan kebidanan pada kondisi khusus seperti mastitis, gangguan mood dan kecemasan perinatal, endometritis postpartum, perdarahan postpartum, serta asuhan pasca persalinan di rumah sakit bagi ibu setelah operasi caesar. Edukasi dan pengaturan kehamilan pada masa nifas juga akan dibahas secara mendalam untuk memberikan pemahaman yang komprehensif kepada pembaca.

C. Pemeriksaan Postnatal

Pemeriksaan postnatal merupakan bagian integral dari perawatan pasca persalinan. Pada minggu pertama pasca persalinan, pemeriksaan fokus pada pemantauan perubahan fisiologis dan kesehatan ibu, serta memantau proses penyembuhan luka perineum dan uterus. Selama proses persalinan, seringkali terjadi luka pada perineum ibu nifas, yang bisa disebabkan oleh robeknya jaringan secara alami (rupture) atau dilakukan secara sengaja melalui episiotomi. Luka perineum terjadi akibat proses pengeluaran janin selama persalinan. (Mifta Putri Fatimah, Tiara Fatrin, 2021) Pemeriksaan ini juga mencakup evaluasi perdarahan, tanda-tanda infeksi, dan kondisi umum ibu setelah melahirkan. Minggu ke-2 hingga ke-6 setelah melahirkan, pemeriksaan melibatkan evaluasi lanjutan terhadap pemulihan ibu, termasuk penilaian kembali dari segi kesehatan mental dan fisiknya. (Yuliyani, 2019) Berikut adalah penjelasan lengkap mengenai konsep kebidanan pada pemeriksaan postnatal:

1) Minggu Pertama Pasca Persalinan

Pada minggu pertama setelah melahirkan, pemeriksaan pascapersalinan dilakukan secara rutin untuk memantau perubahan fisiologis dan kesehatan umum ibu. Ini mencakup:

- **Pemantauan Luka Perineum dan Uterus**
Evaluasi untuk memastikan proses penyembuhan luka perineum dan uterus berlangsung dengan baik.
- **Evaluasi Perdarahan**
Pemeriksaan untuk memantau jumlah dan karakteristik perdarahan postpartum, yang membantu dalam mengidentifikasi adanya risiko perdarahan berlebihan.
- **Penilaian Tanda-tanda Infeksi**
Deteksi dini tanda-tanda infeksi seperti demam, nyeri pada daerah perineum, atau gejala infeksi sistemik lainnya.
- **Kondisi Umum Ibu**
Evaluasi umum terhadap kondisi ibu, termasuk tekanan darah, denyut jantung, suhu tubuh, dan gejala lain yang mungkin timbul.

2) Minggu ke-2 hingga ke-6 Pasca Persalinan

Pemeriksaan lanjutan dilakukan pada minggu-minggu berikutnya untuk memonitor pemulihan ibu secara lebih mendalam, mencakup:

- **Penilaian Kesehatan Mental**
Evaluasi terhadap kesehatan mental ibu, dengan fokus pada deteksi dini gangguan mood seperti depresi postpartum atau kecemasan.
- **Evaluasi Kesehatan Fisik**
Pemantauan kondisi fisik ibu termasuk penilaian kebugaran fisik, pemulihan luka, dan perubahan dalam gejala kesehatan.

Pemeriksaan postnatal dilakukan secara berkala sesuai dengan protokol kebidanan untuk memastikan bahwa setiap ibu mendapatkan perawatan yang tepat dan komprehensif selama fase penting ini dalam proses persalinan. Tujuannya adalah untuk memaksimalkan pemulihan ibu, mencegah komplikasi, serta

memberikan dukungan yang dibutuhkan baik secara fisik maupun emosional.

D. Asuhan Kebidanan pada Puerperium Abnormal

Asuhan kebidanan pada puerperium abnormal melibatkan penanganan kondisi-kondisi yang tidak biasa atau komplikasi yang terjadi pada ibu setelah proses persalinan. Beberapa kondisi yang sering terjadi dan memerlukan manajemen medis yang intensif termasuk mastitis, perubahan mood yang signifikan atau kecemasan, endometritis postpartum, dan perdarahan post partum yang berlebihan.

1) Mastitis

Mastitis adalah kondisi inflamasi pada jaringan payudara yang sering disebabkan oleh infeksi bakteri, terutama *Staphylococcus aureus*. Gejala utama meliputi nyeri, bengkak, kemerahan pada payudara, demam, dan rasa tidak nyaman saat menyusui. Penanganan mastitis meliputi pemberian antibiotik yang sesuai, kompres hangat atau dingin untuk meredakan gejala, pemantauan kebersihan payudara, serta pendampingan dalam teknik menyusui yang benar untuk mencegah penyebaran infeksi. (Efrizal et al., 2021; Trisanti, Ika, 2020)

2) Perubahan Mood dan Kecemasan

Gangguan mood seperti depresi postpartum atau kecemasan adalah masalah umum pada ibu pasca persalinan. Faktor-faktor seperti perubahan hormonal, stres yang berhubungan dengan perawatan bayi baru lahir, dan ketidakpastian peran baru sebagai ibu dapat mempengaruhi kesehatan mental ibu. Asuhan kebidanan pada kondisi ini mencakup evaluasi psikososial mendalam, dukungan emosional yang intensif, konseling psikologis, dan jika diperlukan, penggunaan terapi

farmakologis untuk memperbaiki keseimbangan kimia dalam otak.(Istiqomah et al., 2021)

3) Endometritis Postpartum

Endometritis adalah infeksi pada lapisan dalam rahim (endometrium) yang terjadi beberapa hari hingga minggu setelah persalinan. Gejala meliputi demam tinggi, nyeri perut bawah, peningkatan keluarnya cairan rahim yang berbau tidak sedap, serta mungkin adanya perdarahan yang abnormal. Penanganan endometritis melibatkan pemberian antibiotik spektrum luas, evaluasi untuk mengidentifikasi penyebab infeksi, dan tindakan pemantauan serta perawatan lanjutan yang disesuaikan dengan kondisi klinis ibu.(Budiono et al., 2021)

4) Perdarahan Postpartum

Perdarahan yang berlebihan setelah melahirkan bisa disebabkan oleh berbagai faktor seperti atonia uterus (kurangnya kontraksi uterus setelah melahirkan), retensi sisa plasenta, atau trauma pada jaringan perineum. Perdarahan setelah melahirkan adalah faktor utama yang menyebabkan tingginya Angka Kematian Ibu (AKI). AKI mengacu pada risiko kematian ibu yang terkait dengan proses persalinan, perawatan obstetrik, komplikasi selama kehamilan, dan fase pasca persalinan.(Musa, 2019) Manajemen perdarahan postpartum melibatkan evaluasi cepat untuk menentukan penyebabnya, pemberian obat-obatan uterotoni untuk merangsang kontraksi uterus, intervensi bedah jika diperlukan, serta transfusi darah bila diperlukan untuk mengatasi kehilangan darah yang signifikan.

Asuhan kebidanan pada puerperium abnormal harus dilakukan dengan cermat dan terstruktur, dengan memperhatikan kondisi kesehatan ibu secara keseluruhan dan memberikan penanganan yang sesuai dengan standar medis yang berlaku. Pendekatan multidisiplin antara bidan, dokter spesialis,

dan ahli lainnya diperlukan untuk memastikan pemulihan yang optimal bagi ibu pasca persalinan, serta untuk mengurangi risiko komplikasi yang dapat mempengaruhi kesehatan jangka panjang ibu dan bayi.

F. Asuhan Postnatal di Rumah Sakit untuk Ibu Post SC

Sectio caesarea (SC) adalah prosedur bedah untuk mengeluarkan bayi melalui sayatan pada perut dan dinding uterus. Dalam beberapa situasi persalinan, SC diperlukan untuk keamanan ibu dan bayi. Ibu yang melahirkan melalui SC sering mengalami hambatan dalam memulai pengeluaran kolostrum karena beberapa faktor. Kendala menyusui pada ibu pasca SC disebabkan oleh rasa nyeri pasca operasi yang mengganggu kenyamanan ibu, yang dapat menghambat kerja sistem saraf glandula pituitari posterior yang mengatur produksi hormon oksitosin yang penting dalam proses laktasi. (Wiwit Putrianingsih, 2022).

Indikasi untuk melakukan *Sectio caesarea* termasuk bayi dengan ukuran yang terlalu besar, posisi janin seperti sungsang atau lintang, kehamilan dengan bayi kembar, ketuban pecah dini, kondisi Cephalo pelvik disproporsi, dan Pre-Eklamsi Berat. Prosedur persalinan ini memiliki risiko komplikasi yang lebih tinggi dibandingkan persalinan pervaginam atau normal. Komplikasi yang mungkin terjadi pada ibu pasca *sectio caesarea* meliputi infeksi puerperal (nifas), perdarahan, luka pada kandung kemih, dan ada kemungkinan terjadinya ruptur uteri spontan pada kehamilan selanjutnya. (Wardhana et al., 2022)

Meskipun operasi ini sering kali diperlukan untuk alasan medis tertentu, tetapi proses pemulihan setelah SC bisa lebih kompleks dibandingkan dengan persalinan vaginal. Asuhan postnatal di rumah sakit bertujuan untuk memberikan perawatan yang adekuat, mendukung pemulihan ibu, serta memonitor kondisi kesehatan dan keamanan pasca operasi.

Asuhan Kebidanan Khusus untuk Ibu Post SC

1) Pemantauan Pasca Operasi

Setelah SC, ibu akan dipantau secara ketat untuk memantau tanda-tanda infeksi, perdarahan, serta pemulihan dari efek anestesi. Tindakan ini dilakukan untuk memastikan bahwa ibu pulih dengan baik dari prosedur bedah dan tidak mengalami komplikasi yang berpotensi berbahaya.

2) Manajemen Nyeri

Pasca SC, nyeri adalah hal umum yang dialami oleh ibu. Pemberian analgesik (obat penghilang rasa sakit) secara teratur dan tepat waktu merupakan bagian penting dari asuhan kebidanan. Tujuannya adalah untuk mengurangi ketidaknyamanan ibu, sehingga memungkinkan ibu untuk beraktivitas sehari-hari dan merawat bayi dengan lebih nyaman.

3) Perawatan Luka Operasi

Luka sayatan harus dirawat dengan hati-hati untuk mencegah infeksi dan mempromosikan penyembuhan yang optimal. Perawatan ini meliputi pemeriksaan rutin, membersihkan dan mengganti perban sesuai petunjuk medis, serta memantau tanda-tanda peradangan atau infeksi.

4) Pemantauan Vital Sign

Tekanan darah, denyut jantung, dan suhu tubuh ibu akan dimonitor secara teratur untuk mendeteksi adanya perubahan yang dapat mengindikasikan masalah kesehatan. Pemantauan ini juga membantu dalam memantau kemungkinan komplikasi pasca operasi.

5) Edukasi Pasca Persalinan

Ibu akan diberikan edukasi mengenai tanda-tanda komplikasi yang perlu diwaspadai, teknik perawatan luka, manajemen nyeri, dan instruksi merawat bayi pasca operasi. Edukasi ini penting untuk memberikan

pengetahuan kepada ibu dalam mengatasi tantangan pasca operasi dan memfasilitasi pemulihan yang optimal di rumah.

6) Dukungan Psikologis

Proses operasi caesar dapat mempengaruhi secara emosional, baik karena alasan medis atau perasaan tidak memenuhi harapan persalinan. Dukungan psikologis dari tim kebidanan membantu ibu menghadapi perasaan ini dan meningkatkan kesejahteraan mentalnya.

7) Konseling Laktasi

Bagi ibu yang berencana untuk menyusui, konseling laktasi diberikan untuk membantu ibu memulai dan mempertahankan pemberian ASI, meskipun proses pemulihan pasca operasi caesar.

Asuhan postnatal khusus untuk ibu yang menjalani operasi caesar di rumah sakit memainkan peran penting dalam memfasilitasi pemulihan yang cepat dan aman. Dengan pendekatan yang terintegrasi antara pemantauan medis, manajemen nyeri, perawatan luka, edukasi pasca persalinan, dukungan psikologis, dan konseling laktasi, diharapkan ibu dapat pulih dengan baik dan mampu merawat bayi dengan optimal setelah operasi caesar. Dukungan tim kebidanan yang komprehensif menjadi kunci dalam memastikan ibu dan bayi mendapatkan asuhan yang terbaik sesuai dengan kebutuhan mereka.

G. Asuhan postnatal pada ibu dengan kebutuhan kompleks

Asuhan kebidanan pada nifas penting untuk memantau tanda-tanda bahaya seperti perdarahan, pencegahan infeksi, dan masalah menyusui. Perdarahan postpartum dapat terjadi dalam dua jenis: masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama setelah melahirkan, dengan jumlah perdarahan melebihi 500-600 ml atau tidak terbatas namun disertai perubahan tanda vital ibu.

Perdarahan postpartum sekunder terjadi 24 jam hingga 15 hari setelah melahirkan, biasanya disebabkan oleh robekan jalan lahir atau sisa plasenta.(Fiorent et al., 2021)

Asuhan postnatal pada ibu dengan kebutuhan kompleks merupakan bagian penting dari praktik kebidanan modern yang mengintegrasikan pendekatan ilmiah dan holistik untuk memastikan pemulihan optimal ibu pasca melahirkan. Kebutuhan kompleks ini dapat meliputi berbagai kondisi fisik, psikologis, atau sosial yang memerlukan perhatian dan intervensi khusus dari tenaga medis. Berikut adalah penjelasan mengenai asuhan postnatal pada ibu dengan kebutuhan kompleks:

Asuhan postnatal pada ibu dengan kebutuhan kompleks mencakup penanganan berbagai kondisi yang dapat mempengaruhi pemulihan ibu setelah melahirkan. Kondisi ini bisa meliputi:

- 1) Masalah Kesehatan Fisik : Seperti komplikasi pasca operasi caesar, perdarahan pasca melahirkan, infeksi, atau kondisi kronis yang mempengaruhi pemulihan fisik ibu.
- 2) Masalah Kesehatan Psikologis : Seperti depresi postpartum, kecemasan, atau stres yang memerlukan dukungan emosional dan psikologis tambahan.
- 3) Kondisi Sosial atau Lingkungan : Seperti kurangnya dukungan sosial, masalah dalam hubungan keluarga, atau ketidakstabilan ekonomi yang dapat mempengaruhi perawatan ibu dan bayi.

Komponen Asuhan Postnatal

- 1) Evaluasi Kesehatan
Dilakukan oleh tim medis untuk menilai kondisi fisik ibu setelah melahirkan, termasuk pemeriksaan rutin dan penanganan komplikasi yang mungkin timbul.

2) Manajemen Nyeri

Penting untuk mengelola nyeri pasca persalinan, terutama setelah operasi caesar atau kelahiran dengan komplikasi. Ini meliputi penggunaan analgesik yang tepat dan pemantauan reaksi ibu terhadap pengobatan.

3) Dukungan Psikologis

Untuk ibu yang mengalami masalah kesehatan mental pasca melahirkan, dukungan psikologis seperti konseling atau terapi dapat membantu mengatasi depresi postpartum atau kecemasan yang mungkin terjadi.

4) Edukasi Pasca Melahirkan

Memberikan informasi kepada ibu mengenai perawatan diri pasca melahirkan, perubahan hormonal yang dapat terjadi, tanda dan gejala yang perlu diperhatikan, dan tata cara menyusui yang tepat.

5) Perencanaan Pemulangan

Memastikan ibu dan bayi siap untuk pulang, termasuk persiapan dalam merawat bayi, tindak lanjut medis yang diperlukan, dan pemantauan kondisi kesehatan ibu setelah pulang.

Strategi Penanganan

1) Tim Interdisipliner

Melibatkan berbagai profesional kesehatan seperti dokter kandungan, bidan, psikolog, perawat, dan ahli gizi untuk memberikan dukungan holistik.

2) Pengaturan Lingkungan

Menciptakan lingkungan yang mendukung untuk ibu dan bayi, termasuk ruang perawatan yang nyaman, akses ke dukungan sosial, dan fasilitas medis yang sesuai.

3) Pendekatan Individual

Setiap ibu dengan kebutuhan kompleks memiliki tantangan yang unik, sehingga penting untuk memberikan

pendekatan yang dipersonalisasi sesuai dengan kondisi dan preferensi ibu.

Pentingnya Asuhan Postnatal yang Komprehensif

Asuhan postnatal yang baik bagi ibu dengan kebutuhan kompleks tidak hanya mempercepat pemulihan fisik, tetapi juga mengurangi risiko komplikasi pasca melahirkan yang serius. Dengan pendekatan yang terintegrasi antara perawatan medis, dukungan psikologis, dan edukasi yang tepat, diharapkan ibu dapat pulih dengan baik dan menikmati peran barunya sebagai ibu dengan lebih baik. Dengan demikian, asuhan postnatal yang komprehensif adalah bagian integral dari pelayanan kebidanan yang bertujuan untuk memberikan perawatan holistik dan mendukung kesehatan ibu secara keseluruhan setelah proses persalinan yang kompleks.

H. Edukasi dan Pengaturan Kehamilan pada Masa Nifas

Umumnya, edukasi pada ibu nifas dilakukan oleh tenaga medis seperti perawat, bidan, dan dokter spesialis kandungan. Edukasi ini mencakup memberikan informasi tentang perawatan ibu dan bayi selama masa nifas. Selain melakukan pemeriksaan fisik, penting juga untuk memantau kondisi psikologis ibu selama masa nifas agar dapat menangani dengan cepat jika terdapat tanda-tanda perilaku yang mendekati depresi postpartum atau ketidakstabilan emosi. (Jumiati Riskiyani Dwi Nandia, 2020)

Masa nifas merupakan periode pasca persalinan yang berlangsung sekitar 6 minggu setelah kelahiran bayi. (Nova & Zagoto, 2020) Selama masa ini, ibu membutuhkan perawatan khusus untuk memastikan pemulihan fisik dan mental yang optimal. Edukasi yang tepat dan pengaturan kehamilan yang baik pada masa nifas sangat penting untuk menjaga kesehatan ibu dan mendukung kelangsungan kehamilan berikutnya. Pentingnya edukasi dan pengaturan kehamilan pada masa nifas tidak boleh diabaikan. Bab ini akan menguraikan pentingnya memberikan informasi yang tepat kepada ibu tentang perawatan diri pasca

persalinan, pentingnya perawatan diri untuk mencegah komplikasi, dan pengaturan kehamilan untuk ibu yang merencanakan kehamilan berikutnya.

1) Pentingnya Edukasi pada Masa Nifas

- **Perawatan Diri Pasca Persalinan**
Selama masa nifas, ibu perlu diberikan informasi yang komprehensif mengenai perawatan diri, termasuk pemulihan luka perineum atau luka sayatan (jika ada), perawatan payudara (jika menyusui), perawatan luka caesar, pencegahan infeksi, dan manajemen nyeri. Edukasi ini membantu ibu untuk merawat dirinya dengan benar, mengurangi risiko komplikasi pasca persalinan, dan mempercepat proses pemulihan.
- **Pencegahan Komplikasi**
Informasi yang diberikan kepada ibu juga mencakup pengetahuan tentang tanda-tanda komplikasi pasca persalinan yang perlu diwaspadai, seperti demam, perdarahan yang tidak normal, atau infeksi. Dengan mengetahui gejala awal ini, ibu dapat segera mencari bantuan medis untuk penanganan lebih lanjut dan mengurangi risiko komplikasi serius.
- **Pengaturan Kehamilan Berikutnya**
Bagi ibu yang merencanakan kehamilan berikutnya, edukasi pada masa nifas juga mencakup informasi tentang kesiapan fisik dan kesehatan reproduksi untuk menghadapi kehamilan selanjutnya. Ini termasuk penilaian kesehatan umum, kebutuhan gizi, suplemen yang diperlukan (misalnya asam folat), dan waktu yang tepat untuk mulai merencanakan kehamilan kembali.

2) Implementasi Edukasi dan Pengaturan Kehamilan pada Masa Nifas

- **Konseling Individual**

Setiap ibu perlu mendapatkan konseling individual tentang perawatan pasca persalinan berdasarkan kondisi kesehatan dan proses persalinan yang dialami. Hal ini memungkinkan informasi yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik ibu dan memberikan dukungan yang tepat untuk pemulihan.

- **Pengaturan Kehamilan**

Untuk ibu yang ingin merencanakan kehamilan berikutnya, konseling mengenai pengaturan kehamilan sangat penting. Ini meliputi penilaian kesehatan reproduksi, pengevaluasian faktor risiko, dan perencanaan kehamilan yang sesuai dengan kesehatan ibu.

- **Keterlibatan Keluarga**

Keluarga juga memiliki peran penting dalam mendukung edukasi dan pengaturan kehamilan pada masa nifas. Dukungan emosional dan praktis dari anggota keluarga dapat membantu ibu untuk lebih baik dalam merawat dirinya sendiri dan mempersiapkan diri untuk masa depan yang sehat.

Edukasi yang komprehensif dan pengaturan kehamilan pada masa nifas adalah kunci untuk memastikan bahwa ibu mengalami pemulihan pasca persalinan yang baik dan siap untuk menghadapi masa depan dengan kesehatan yang optimal. Melalui pendekatan yang terpadu antara perawatan diri pasca persalinan, pencegahan komplikasi, dan persiapan kehamilan berikutnya, peran bidan dan tim kesehatan sangat penting dalam memberikan asuhan yang holistik dan mendukung ibu dalam perjalanan mereka menjadi orangtua yang sehat dan bahagia.

**"KUATKAN HATIMU, KARENA SETIAP LANGKAH DALAM
PERJALANAN NIFASMU ADALAH PENCAPAIAN BESAR.
DALAM SENYUMMU, DALAM TANGISMU, DAN DALAM
SEGALA HAL YANG KAU LAKUKAN UNTUK BAYIMU,
TERDAPAT KEKUATAN YANG TAK TERHINGGA.**

**JADILAH PAHLAWAN DALAM CERITA INI, DAN BIARKAN
CINTA YANG TUMBUH DI ANTARA KALIAN MENJADI PELIPUR
LARA DI SETIAP TANTANGAN."**

HENDRIKA IKA

BAB VII

KONSEP HOME VISIT DAN KETERAMPILAN KLINIS ASUHAN POSTNATAL

A. Pendahuluan

Home visit merupakan strategi pelayanan kesehatan yang memberikan akses langsung kepada ibu dan bayi di rumah mereka setelah proses kelahiran. Ini menjadi penting karena masa postnatal merupakan periode krusial dalam kehidupan ibu dan bayi yang membutuhkan perhatian khusus untuk memastikan pemulihan yang optimal dan adaptasi yang baik terhadap perubahan yang terjadi. Pasca persalinan, ibu dan bayi mengalami transisi besar dari kehamilan ke peran orang tua dan bayi baru lahir. Proses ini seringkali dibarengi dengan tantangan fisik, emosional, dan psikologis yang dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan keduanya. Home visit memberikan kesempatan bagi tenaga kesehatan untuk mengamati secara langsung kondisi di rumah dan memberikan intervensi yang sesuai.

Home visit memungkinkan pemberian perawatan yang holistik dan personal karena tenaga kesehatan dapat lebih memahami kondisi dan lingkungan sosial serta ekonomi keluarga.(Yatik Krisliani, 2021) Hal ini memungkinkan penyesuaian perawatan yang lebih tepat sesuai dengan kebutuhan spesifik ibu dan bayi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa home visit efektif dalam meningkatkan hasil kesehatan ibu dan bayi, termasuk dalam menurunkan angka komplikasi pasca persalinan, meningkatkan keberhasilan menyusui, memperbaiki dukungan psikososial, dan mendeteksi dini masalah kesehatan yang mungkin tidak terdeteksi secara rutin di fasilitas kesehatan.

Lingkungan rumah memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan ibu dan bayi, termasuk sanitasi, kebersihan, dan keamanan. Melalui home visit, tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi tentang praktik-praktik kesehatan yang baik dan membantu dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi. Dengan memahami pentingnya home visit dalam asuhan postnatal, diharapkan bahwa implementasi praktik ini dapat meningkatkan kualitas perawatan ibu dan bayi pasca melahirkan serta mengurangi risiko komplikasi yang mungkin timbul. Hal ini menegaskan perlunya pendekatan yang holistik dan terintegrasi dalam menyediakan pelayanan kesehatan maternal dan neonatal.

B. Tujuan Penulisan

Tujuan dari bab ini adalah untuk menjelaskan konsep dasar terkait home visit dalam asuhan postnatal dan mengembangkan keterampilan klinis yang diperlukan bagi bidan atau tenaga kesehatan lainnya. Bab ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang pentingnya home visit sebagai bagian integral dari perawatan pasca melahirkan. Selain itu, tujuannya juga untuk meningkatkan kemampuan praktis tenaga kesehatan dalam melakukan home visit dengan efektif, termasuk dalam hal pencatatan yang akurat, penyusunan laporan kasus, manajemen obat, evaluasi risiko, dukungan menyusui, dan interaksi yang positif dengan keluarga pasien.

C. Konsep Home Visit

Home visit adalah praktik kunjungan langsung oleh tenaga kesehatan ke rumah pasien untuk memberikan asuhan yang kontekstual dan personal. (Yatik Krisliani, 2021) Tujuan utamanya adalah untuk menyediakan perawatan yang terintegrasi dan sesuai dengan kebutuhan individu yang sedang dalam proses pemulihan pasca melahirkan. Ruang lingkup home visit meliputi evaluasi kesehatan ibu dan bayi secara menyeluruh,

pendidikan kesehatan kepada keluarga mengenai perawatan pasca melahirkan, serta pemberian pendukungan psikososial. Evaluasi kesehatan meliputi penilaian kondisi fisik ibu seperti pemulihan luka operasi caesar atau perineum, penilaian tanda-tanda infeksi, serta perkembangan bayi termasuk tumbuh kembang dan pola menyusui.

1) Prinsip-prinsip Home Visit

Prinsip kerahasiaan, keamanan, dan privasi adalah prioritas utama dalam setiap kunjungan home visit. Tenaga kesehatan harus menghormati privasi keluarga serta menjaga kerahasiaan informasi medis yang diperoleh dari pasien. Komunikasi yang efektif antara tenaga kesehatan dan keluarga merupakan kunci keberhasilan dalam home visit. Hal ini meliputi kemampuan mendengarkan secara aktif, memberikan informasi dengan jelas, serta mengelola ekspektasi keluarga terhadap perawatan yang diberikan.

2) Metode Pelaksanaan Home Visit

Persiapan sebelum kunjungan sangat penting, termasuk pengumpulan informasi medis yang relevan sebelumnya dan persiapan alat-alat yang dibutuhkan untuk evaluasi kesehatan.

Tahapan dalam pelaksanaan home visit meliputi:

- Evaluasi: Meliputi penilaian fisik dan psikologis ibu dan bayi, serta identifikasi masalah kesehatan yang mungkin muncul.
- Intervensi sesuai kebutuhan: Memberikan perawatan langsung seperti perawatan luka operasi caesar, bantuan dalam posisi menyusui yang benar, atau pengelolaan nyeri postpartum.
- Penyuluhan: Memberikan edukasi kepada keluarga mengenai perawatan pasca melahirkan, pola makan ibu

menyusui, pertumbuhan dan perkembangan bayi, serta tanda-tanda bahaya yang perlu diwaspadai.

- Pencatatan: Mencatat semua hasil evaluasi, intervensi, dan edukasi yang diberikan selama kunjungan untuk dokumentasi yang akurat dan teratur.
- Evaluasi hasil: Menilai efektivitas intervensi yang telah dilakukan dan membuat rencana tindak lanjut berdasarkan evaluasi hasil kunjungan sebelumnya.

Penerapan metode ini akan mendukung upaya untuk meningkatkan kualitas asuhan pasca melahirkan serta memastikan pemulihan ibu dan bayi berjalan optimal di lingkungan rumah.

D. Keterampilan Klinis dalam Home Visit

1) Keterampilan Pencatatan

Pencatatan yang akurat dan lengkap sangat penting dalam home visit untuk memantau perkembangan kesehatan ibu dan bayi secara sistematis. Pencatatan ini tidak hanya berfungsi sebagai dokumentasi, tetapi juga sebagai alat evaluasi untuk mengevaluasi respons terhadap intervensi yang telah dilakukan dan untuk merencanakan tindak lanjut yang tepat. Format pencatatan standar meliputi informasi demografis lengkap pasien, hasil evaluasi fisik dan psikososial yang komprehensif, intervensi yang telah dilakukan beserta hasilnya, dan rencana tindak lanjut yang direkomendasikan.

2) Keterampilan Membuat Laporan Kasus Individu

Proses pembuatan laporan kasus individu dalam konteks home visit mencakup pengumpulan data subjektif dan objektif secara menyeluruh, analisis kondisi kesehatan yang terjadi, serta rencana perawatan selanjutnya yang

direkomendasikan. Laporan kasus individu ini mencerminkan status kesehatan pasien secara komprehensif, termasuk respons terhadap intervensi yang telah dilakukan dan evaluasi terhadap perkembangan kondisi pasien dari waktu ke waktu. Struktur laporan kasus biasanya meliputi data subjektif (informasi dari pasien dan keluarga tentang keluhan dan riwayat penyakit), data objektif (hasil evaluasi fisik dan psikososial), analisis (interpretasi dan evaluasi data), dan rekomendasi (rencana perawatan dan intervensi lanjutan).

3) Keterampilan Membuat Surat Rujukan

Membuat surat rujukan yang efektif adalah keterampilan penting bagi tenaga kesehatan yang melakukan home visit. Surat rujukan menghubungkan perawatan antara tenaga kesehatan primer dengan spesialis atau dokter yang lebih lanjut untuk koordinasi perawatan yang optimal bagi pasien. Langkah-langkah dalam membuat surat rujukan meliputi menyediakan informasi lengkap mengenai kondisi kesehatan pasien, hasil evaluasi yang relevan, dan tujuan dari rujukan tersebut. Kolaborasi yang baik dengan dokter atau spesialis lainnya penting untuk memastikan bahwa pasien mendapatkan perawatan yang sesuai dengan kebutuhannya, serta untuk memaksimalkan hasil kesehatan ibu dan bayi pasca melahirkan. Keterampilan-keterampilan ini mendukung upaya untuk memberikan asuhan postnatal yang holistik, terkoordinasi, dan efektif di lingkungan rumah pasien, sehingga memastikan pemulihan yang optimal bagi ibu dan bayi.

E. Manajemen dan Administrasi Obat dalam Asuhan Nifas

1) Prinsip Manajemen dan Administrasi Obat

Manajemen dan administrasi obat pada ibu pasca melahirkan membutuhkan pemahaman yang mendalam akan prinsip-prinsip penggunaan obat yang aman dan efektif. Prinsip utama termasuk pemilihan obat yang tepat berdasarkan indikasi medis, dosis yang sesuai dengan kondisi pasien, jadwal pemberian yang teratur, dan monitoring efek samping yang mungkin timbul. Pemilihan obat harus mempertimbangkan potensi transfer obat ke dalam ASI (Air Susu Ibu) dan dampaknya pada bayi yang menyusu.(Ilham et al., 2020)

2) Manajemen Dosis, Jadwal Pemberian, dan Monitoring Efek Samping Obat

Manajemen dosis obat adalah proses menentukan dosis yang optimal untuk mencapai efek terapeutik yang diinginkan tanpa menimbulkan efek samping yang berlebihan. Hal ini melibatkan penghitungan berat badan ibu, kondisi kesehatan secara umum, dan faktor-faktor lain yang mempengaruhi distribusi, metabolisme, dan eliminasi obat dalam tubuh. Jadwal pemberian obat juga harus dipertimbangkan dengan cermat untuk memastikan bahwa obat mencapai kadar yang tepat dalam darah dan memberikan efek yang stabil.

Monitoring efek samping obat adalah bagian integral dari manajemen obat pada masa nifas. Tenaga kesehatan harus memantau respons pasien terhadap obat yang diberikan, mengidentifikasi dan mengelola efek samping yang mungkin terjadi, serta melakukan tindakan korektif jika diperlukan. Ini melibatkan pemantauan terhadap

perubahan parameter laboratorium yang relevan dan respons klinis pasien.(Ilham et al., 2020)

3) Studi Kasus: Manajemen Obat dalam Asuhan Nifas

Studi kasus dalam manajemen obat pada masa nifas mencakup berbagai kondisi klinis seperti manajemen nyeri pasca operasi caesar dan penggunaan antibiotik untuk mengatasi infeksi postpartum. Contoh kasus-kasus ini menunjukkan penerapan prinsip-prinsip manajemen obat yang telah dibahas, di mana pemberian analgesik untuk mengurangi nyeri pasca operasi harus dipertimbangkan dengan hati-hati untuk menghindari dampak negatif pada ibu dan bayi yang sedang menyusui. Begitu juga dengan penggunaan antibiotik yang harus mempertimbangkan spektrum cakupan, dosis yang efektif, dan durasi pengobatan yang sesuai untuk menangani infeksi postpartum secara optimal. Manajemen dan administrasi obat yang baik merupakan komponen penting dalam asuhan nifas yang holistik dan berkualitas, yang tidak hanya mendukung pemulihan fisik ibu pasca melahirkan tetapi juga meminimalkan risiko terhadap kesehatan ibu dan bayi.(Arisena et al., 2022)

F. Risk Assessment Tools

1) Alat Evaluasi Risiko

Alat evaluasi risiko digunakan untuk mengidentifikasi faktor risiko potensial yang dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan bayi pasca melahirkan. Tujuan utamanya adalah untuk memungkinkan deteksi dini terhadap kemungkinan komplikasi atau masalah kesehatan yang dapat timbul setelah persalinan. Alat-alat ini mencakup berbagai skor

atau skema penilaian yang dirancang untuk mengevaluasi berbagai aspek kesehatan dan kondisi ibu serta bayi.

2) Implementasi Hasil Evaluasi Risiko dalam Merancang Rencana Asuhan

Setelah hasil evaluasi risiko diperoleh, langkah selanjutnya adalah merancang rencana asuhan yang sesuai berdasarkan temuan tersebut. Hal ini mencakup penetapan prioritas perawatan berdasarkan tingkat risiko yang diidentifikasi, serta menentukan intervensi yang tepat untuk mengurangi atau mengelola risiko tersebut. Rencana asuhan yang dibuat harus mempertimbangkan kondisi spesifik ibu dan bayi, faktor risiko yang teridentifikasi, serta dukungan yang dibutuhkan.

3) Penerapan Konsep

Penggunaan alat evaluasi risiko dalam konteks kebidanan didasarkan pada prinsip-prinsip ilmiah yang mencakup validitas, reliabilitas, dan klinisitas alat tersebut. Validitas alat evaluasi risiko menunjukkan seberapa baik alat tersebut dapat mengukur faktor risiko yang diidentifikasi, sementara reliabilitasnya mencerminkan tingkat konsistensi dalam hasil pengukuran dari waktu ke waktu dan antar pengamat. Penggunaan alat ini juga mengacu pada konsep kebidanan yang holistik, di mana pendekatan preventif dan proaktif diterapkan untuk mencegah kemungkinan komplikasi serta mempromosikan kesehatan ibu dan bayi pasca melahirkan. Implementasi hasil evaluasi risiko dalam merancang rencana asuhan juga menggambarkan komitmen untuk memberikan perawatan individual yang terpersonalisasi, sesuai dengan kebutuhan dan kondisi unik setiap ibu dan bayi. Hal ini mendukung upaya untuk meningkatkan kualitas perawatan pasca

melahirkan dengan meminimalkan risiko potensial dan memaksimalkan hasil kesehatan bagi keluarga baru.

G. Dukungan dalam Menyusui

Dukungan yang diberikan kepada ibu dalam memulai dan menjaga menyusui merupakan faktor krusial dalam mencapai keberhasilan ASI eksklusif. Konsep ini menekankan pentingnya bantuan yang holistik dan berkelanjutan untuk mendukung ibu dalam perjalanan menyusui mereka. Dukungan ini mencakup aspek teknis seperti memastikan teknik pemberian ASI yang benar, serta mengatasi tantangan atau masalah yang mungkin muncul selama proses menyusui.

1) Teknik Pemberian ASI yang Benar

Teknik pemberian ASI yang benar meliputi penggunaan posisi menyusui yang tepat untuk ibu dan bayi. Ini termasuk posisi berbaring, duduk, atau berdiri yang mendukung perlekatan yang baik dan aliran ASI yang lancar. Perlekatan yang baik memastikan bayi mendapatkan nutrisi yang cukup serta meminimalkan risiko puting susu lecet atau cedera. (Evi Rinata, Tutik Rusdyati, 2016)

2) Mengatasi Masalah yang Mungkin Timbul

Selama menyusui, beberapa masalah umum seperti engorgement payudara, puting lecet, atau masalah penurunan berat badan bayi dapat terjadi. Dukungan mencakup identifikasi masalah ini secara dini dan memberikan solusi yang tepat, seperti teknik relaksasi payudara, penggunaan kompres hangat, atau konseling tambahan untuk ibu. Hal ini bertujuan untuk menjaga kenyamanan ibu dan memfasilitasi proses menyusui yang lancar. (Cica Fikrotun Aeni, 2022)

3) Pentingnya Edukasi tentang ASI Eksklusif

Edukasi yang diberikan kepada ibu tentang pentingnya ASI eksklusif mencakup manfaat kesehatan yang luas bagi bayi dan ibu. ASI mengandung semua nutrisi penting yang dibutuhkan bayi dalam jumlah yang sesuai dengan perkembangannya, serta memberikan kekebalan alami yang melindungi bayi dari infeksi dan penyakit. Bidan atau tenaga kesehatan memberikan informasi tentang manfaat jangka panjang ASI eksklusif, termasuk dampaknya positif terhadap perkembangan kognitif dan sistem kekebalan bayi.(The et al., 2023)

Dukungan dalam menyusui tidak hanya berfokus pada teknik pemberian ASI, tetapi juga mencakup pendekatan holistik yang memahami kebutuhan fisik dan psikologis ibu. Melalui pendekatan ini, diharapkan ibu dapat merasa percaya diri dan nyaman dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayinya, yang pada gilirannya mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi dengan optimal.

H. Patient Safety pada Asuhan Postnatal

Patient safety merupakan komitmen utama dalam memberikan asuhan postnatal yang aman dan efektif. Prinsip-prinsip ini mencakup berbagai langkah untuk memastikan keselamatan pasien sepanjang proses asuhan, khususnya pada masa postnatal. Beberapa prinsip yang penting meliputi:

1) Penggunaan Prosedur Steril

Secara global, infeksi pospartum menyebabkan 75.000 kematian dari 500 juta kasus infeksi postpartum yang terjadi. Salah satu faktor penyebab tingginya angka infeksi postpartum ini adalah rendahnya pengetahuan tentang pencegahan infeksi.(Helwiah Umniyati, 2022) Prosedur

steril sangat penting dalam mengurangi risiko infeksi pasca melahirkan. Hal ini mencakup sterilisasi alat-alat medis yang digunakan selama perawatan postnatal, seperti gunting, pinset, atau alat lainnya yang berhubungan dengan perawatan perineum atau perawatan luka pasca operasi.

2) Pengelolaan Limbah Medis

Pengelolaan limbah medis harus dilakukan dengan benar untuk mencegah penyebaran infeksi.(Yenni Ciawi, 2024) Limbah medis dari perawatan postnatal harus dipisahkan, disimpan, dan dibuang sesuai dengan standar sterilisasi dan keamanan yang telah ditetapkan.

3) Pencegahan Infeksi

Pencegahan infeksi meliputi penggunaan teknik aseptik yang tepat selama perawatan, termasuk prosedur cuci tangan yang baik sebelum dan setelah kontak dengan pasien, serta penggunaan alat-alat pelindung diri seperti sarung tangan steril dan masker medis.(Nurfikri, 2022)

- Pencegahan infeksi merupakan langkah krusial dalam perawatan pasca persalinan untuk mengurangi risiko komplikasi yang disebabkan oleh infeksi. Langkah-langkah pencegahan infeksi meliputi penggunaan teknik aseptik yang tepat selama perawatan. Ini termasuk praktik cuci tangan yang baik sebelum dan setelah kontak dengan pasien, menggunakan sarung tangan steril untuk tindakan-tindakan yang memerlukan kontak dengan cairan tubuh atau jaringan, serta penggunaan masker medis untuk melindungi pernapasan dari penyebaran partikel mikroba.
- Penggunaan alat-alat pelindung diri (APD) seperti sarung tangan steril dan masker medis adalah keharusan dalam menghadapi risiko kontaminasi dan

penularan infeksi. Sarung tangan steril digunakan untuk mengurangi risiko kontaminasi silang antara pasien dan petugas kesehatan, sementara masker medis melindungi pernapasan dari partikel mikroba yang dapat terhirup selama prosedur medis atau kontak langsung dengan pasien.

- Praktik-praktik ini penting untuk mencegah terjadinya infeksi pospartum, yang dapat menjadi komplikasi serius dan berpotensi mengancam nyawa bagi ibu pasca melahirkan. Oleh karena itu, pelaksanaan pencegahan infeksi dengan teknik aseptik yang baik harus menjadi prioritas utama dalam setiap asuhan kebidanan pasca persalinan.

4) Penggunaan Alat-alat Medis yang Steril

Selama kunjungan home visit, penggunaan alat-alat medis yang steril sangat ditekankan untuk mencegah risiko infeksi dan mengoptimalkan keselamatan pasien. Bidan atau tenaga kesehatan harus memastikan bahwa semua alat yang digunakan telah disterilkan dengan benar sebelum digunakan pada pasien. Hal ini termasuk memeriksa tanggal kadaluarsa sterilisasi dan memastikan kemasan tetap tersegel hingga digunakan.

Proses sterilisasi alat-alat medis bertujuan untuk menghilangkan atau mengurangi jumlah mikroorganisme patogen yang dapat menyebabkan infeksi. Tahap sterilisasi melibatkan penerapan metode sterilisasi yang tepat, seperti autoclaving (sterilisasi dengan uap panas di bawah tekanan), pemurnian dengan gas, atau menggunakan bahan kimia steril. Setiap alat medis harus diperiksa dengan teliti untuk memastikan bahwa proses sterilisasi telah efektif dilakukan.

Selain memeriksa proses sterilisasi, bidan atau tenaga kesehatan juga harus memeriksa tanggal kadaluarsa sterilisasi yang tertera pada kemasan alat medis. Pastikan kemasan alat medis tetap tersegel hingga saat digunakan untuk menjamin kebersihan dan keamanannya. Hal ini penting untuk memastikan bahwa alat-alat medis yang digunakan dalam perawatan pasien di rumah memiliki standar kebersihan yang sesuai dengan pedoman kesehatan yang berlaku.

5) Pemantauan Keamanan Lingkungan

Ketika melakukan kunjungan ke rumah pasien, pemantauan terhadap keamanan lingkungan juga penting untuk mencegah kecelakaan atau cedera yang tidak diinginkan. Hal ini termasuk memeriksa kondisi ruangan, kebersihan, dan keamanan fisik di sekitar area tempat pasien berada. Bidan atau tenaga kesehatan juga harus memastikan bahwa area sekitar pasien bebas dari potensi bahaya, seperti kabel listrik yang terbuka atau lantai yang licin. Patient safety pada asuhan postnatal merupakan komitmen yang harus diutamakan untuk memastikan bahwa setiap langkah perawatan yang dilakukan tidak hanya efektif tetapi juga aman bagi pasien. Dengan mematuhi prinsip-prinsip patient safety ini, diharapkan bahwa risiko komplikasi atau kejadian tidak diinginkan dapat diminimalkan, sehingga proses pemulihan pasca melahirkan dapat berjalan dengan lancar dan aman.

**"TETAPKAN STANDAR TERTINGGI DALAM KEAMANAN PASIEN
DENGAN MENGGUNAKAN ALAT MEDIS STERIL SAAT
MELAKUKAN KUNJUNGAN KE RUMAH. DENGAN MELINDUNGI
MEREKA MELALUI LANGKAH-LANGKAH PENCEGAHAN YANG
TELITI, KITA TIDAK HANYA MENJAGA KESEHATAN FISIK
TETAPI JUGA MEMBERIKAN KEPERCAYAAN DIRI DAN
KETENANGAN PIKIRAN.**

**KESELAMATAN MEREKA ADALAH PRIORITAS UTAMA KITA
DALAM MEMBERIKAN PELAYANAN YANG ISTIMEWA DAN
PEDULI."**

DAFROSA LUNI

BAB VIII

PERAWATAN PSIKOLOGIS DAN EMOSIONAL PADA IBU PASCA MELAHIRKAN

A. Pendahuluan

Pada fase pasca melahirkan atau nifas, perawatan yang diberikan kepada ibu tidak hanya terfokus pada aspek fisik, tetapi juga sangat penting untuk memperhatikan kesejahteraan psikologis dan emosionalnya. Periode pasca melahirkan merupakan waktu yang krusial dalam kehidupan seorang ibu, yang ditandai dengan perubahan hormon, penyesuaian terhadap peran baru sebagai orang tua, serta adaptasi dengan perubahan signifikan dalam kehidupan sehari-hari.

Selama periode ini, ibu mengalami berbagai tantangan emosional, seperti perasaan cemas, kelelahan, dan perubahan suasana hati yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraannya secara keseluruhan. Dukungan yang diberikan pada ibu pasca melahirkan tidak hanya bertujuan untuk memfasilitasi pemulihan fisiknya, tetapi juga untuk membantu mengelola perubahan emosional yang kompleks ini.

Pentingnya perawatan psikologis dan emosional pada ibu pasca melahirkan didasari oleh pemahaman bahwa kondisi psikologis yang baik akan mendukung kualitas hidup ibu serta interaksi positif dengan bayinya. Oleh karena itu, bab ini akan menjelaskan strategi dan pendekatan yang efektif dalam memberikan dukungan psikologis dan emosional pada ibu pasca melahirkan, termasuk pentingnya pemahaman dan sensitivitas terhadap perubahan yang dialami oleh ibu selama periode ini.

B. Tujuan Penulisan

Tujuan dari bab ini adalah untuk menguraikan pentingnya perawatan psikologis dan emosional pada ibu pasca melahirkan dalam konteks asuhan postnatal. Selain itu, tujuan lainnya adalah untuk menyajikan strategi dan pendekatan yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan, termasuk bidan, untuk membantu ibu mengatasi perubahan emosional yang dialami selama fase nifas. Dengan demikian, bab ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang kebutuhan kesehatan mental ibu pasca melahirkan dan memberikan panduan yang berguna dalam memberikan dukungan yang efektif dan holistik.

C. Pentingnya Perawatan Psikologis dan Emosional pada Ibu Pasca Melahirkan

Pentingnya perawatan psikologis dan emosional pada ibu pasca melahirkan tidak bisa diremehkan. Fase pasca melahirkan merupakan periode yang rentan secara emosional dan psikologis bagi sebagian besar ibu, dimana mereka mengalami perubahan signifikan dalam kehidupan mereka. Penelitian telah menunjukkan bahwa perawatan yang diberikan pada aspek psikologis dan emosional dapat secara signifikan mengurangi risiko gangguan kesehatan mental, seperti depresi postpartum dan kecemasan. (Nova & Zagoto, 2020) Ibu yang mendapatkan dukungan psikologis yang adekuat cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dan merasa lebih mampu menghadapi tantangan menjadi orang tua baru. (Rahmaningtyas et al., 2019)

Selain itu, perawatan yang baik pada aspek ini juga berdampak positif terhadap ikatan emosional antara ibu dan bayi. Ikatan yang kuat ini sangat penting untuk perkembangan dan kesejahteraan bayi dalam jangka panjang. Ketika seorang ibu merasa lebih tenang dan stabil secara emosional, dia cenderung lebih responsif terhadap kebutuhan bayinya, memperkuat interaksi positif antara ibu dan bayi. Lebih jauh lagi, perawatan

psikologis dan emosional yang efektif dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menjalani peran barunya sebagai orang tua.(Prihandini & Primana, 2020) Ini mencakup memahami perubahan dalam identitas dan prioritas hidup, serta mempersiapkan ibu untuk menyesuaikan diri dengan peran sebagai pengasuh yang penuh tanggung jawab.

Oleh karena itu, bab ini akan menguraikan betapa pentingnya perawatan psikologis dan emosional pada ibu pasca melahirkan, serta strategi yang dapat digunakan untuk memberikan dukungan yang efektif dalam mengelola perubahan emosional dan psikologis yang dialami ibu selama periode pasca melahirkan.

D. Strategi untuk Mendukung Emosional dan Psikologis Ibu Pasca Melahirkan

Periode nifas atau pasca melahirkan merupakan fase krusial yang membutuhkan perhatian khusus terhadap aspek emosional dan psikologis ibu.(Prihandini & Primana, 2020) Berbagai strategi dapat diterapkan untuk membantu ibu menghadapi perubahan emosional yang umum terjadi selama masa ini:

1) Edukasi dan Penyuluhan

Pentingnya memberikan edukasi yang komprehensif kepada ibu mengenai perubahan hormonal dan emosional yang umum dialami pasca melahirkan. Bidan atau tenaga kesehatan dapat menjelaskan bahwa fluktuasi hormon dapat mempengaruhi suasana hati dan emosi, dan bahwa perasaan ini seringkali sementara dan dapat diatasi dengan dukungan yang tepat. Edukasi ini penting untuk menghilangkan ketidakpastian dan kecemasan yang mungkin dirasakan oleh ibu.(The et al., 2023)

2) Dukungan Keluarga dan Lingkungan

Dukungan dari keluarga, khususnya dari pasangan, memiliki peran besar dalam membantu ibu menghadapi tantangan baru sebagai orang tua. Lingkungan yang positif dan penerimaan dari orang terdekat membantu ibu merasa didukung secara emosional dan psikologis. Dukungan ini dapat mencakup bantuan dalam tugas sehari-hari, mendengarkan keluhan atau kekhawatiran ibu, serta memberikan dorongan moral yang dibutuhkan. (Yanti et al., 2021)

3) Konseling dan Terapi Psikologis

Jika perasaan ibu terkait dengan perubahan emosional seperti depresi atau kecemasan tidak kunjung membaik, konseling atau terapi psikologis dapat menjadi opsi yang tepat. Bidan atau tenaga kesehatan harus mampu mengenali tanda-tanda depresi postpartum atau gangguan emosional lainnya, dan mengarahkan ibu untuk mendapatkan bantuan profesional sesuai kebutuhannya. Terapi ini membantu ibu untuk mengatasi perasaan yang berat dan mendapatkan dukungan yang terstruktur dalam mengelola stres dan ketidaknyamanan psikologis.

4) Perhatian dalam Asuhan Postnatal

Bagian integral dari asuhan pasca melahirkan adalah memberikan waktu dan ruang bagi ibu untuk berbicara tentang pengalaman dan perasaannya. Pendekatan ini memungkinkan ibu untuk mengekspresikan perasaan dengan bebas dan merasa didengar serta dipahami. Bidan atau tenaga kesehatan harus memastikan bahwa komunikasi berlangsung dengan penuh empati dan tanpa penilaian, sehingga ibu merasa nyaman untuk membuka diri tentang tantangan dan kebahagiaan yang mereka hadapi selama masa nifas.

Dengan menerapkan strategi ini secara holistik, bidan dapat memberikan perawatan yang tidak hanya memperhatikan aspek fisik ibu pasca melahirkan, tetapi juga memperkuat kesejahteraan emosional dan psikologisnya. Hal ini sejalan dengan konsep kebidanan yang menekankan pentingnya perawatan yang komprehensif dan personal dalam mendukung kesehatan dan kesejahteraan ibu pasca melahirkan.

Perawatan psikologis dan emosional pada ibu pasca melahirkan bukan hanya tentang mendukung kesehatan mental ibu secara langsung, tetapi juga berdampak positif pada kualitas perawatan bayi dan interaksi keluarga secara keseluruhan. Dengan memahami pentingnya aspek ini dan menerapkan strategi yang tepat, diharapkan ibu dapat mengatasi tantangan emosionalnya dengan lebih baik, sehingga dapat menikmati peran barunya sebagai ibu dengan penuh kebahagiaan dan percaya diri.

E. Dukungan Emosional terhadap Bayi

Dukungan emosional yang diberikan kepada ibu memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan dan kesejahteraan bayi dalam jangka panjang. (Prihandini & Primana, 2020; Yanti et al., 2021) Berikut adalah konsep yang lebih lengkap dan ilmiah mengenai dampak positif dukungan emosional terhadap bayi:

Dampak Positif Dukungan Emosional terhadap Bayi

1) Perkembangan Kognitif dan Emosional

- **Stimulasi Kognitif:** Interaksi emosional yang positif antara ibu dan bayi secara langsung mempengaruhi stimulasi kognitif bayi. Ketika ibu memberikan respons yang hangat dan mendukung terhadap sinyal-sinyal bayi, seperti senyuman atau tangisan, ini merangsang perkembangan neuron dan membantu

dalam proses pembentukan koneksi saraf yang kompleks dalam otak bayi.

- **Regulasi Emosi:** Hubungan yang aman dan mendukung dengan ibu membantu bayi dalam mengatur emosi mereka. Ketika bayi merasa didukung dan diterima, mereka lebih cenderung mengalami perasaan aman dan nyaman, yang berdampak positif pada perkembangan emosi mereka.

2) Pertumbuhan Fisik

- **Pola Makan yang Stabil:** Dukungan emosional dari ibu mempengaruhi pola makan bayi. Bayi yang merasa tenang dan nyaman saat menyusui atau diberi makan cenderung memiliki pola makan yang lebih baik dan lebih stabil, yang mendukung pertumbuhan fisik yang optimal.
- **Kesehatan Fisik yang Lebih Baik:** Ikatan emosional yang kuat dengan ibu berhubungan dengan peningkatan kesehatan fisik bayi, termasuk sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat dan risiko penyakit yang lebih rendah.

3) Pengembangan Kemampuan Sosial

- **Keterampilan Interaksi Sosial:** Interaksi yang teratur dan positif antara ibu dan bayi membantu dalam pengembangan keterampilan sosial bayi. Ini termasuk kemampuan untuk membentuk ikatan dengan orang lain, mengidentifikasi ekspresi emosi, dan memahami nuansa komunikasi non-verbal.

4) Pemahaman dan Respons Terhadap Lingkungan

- **Pengenalan Terhadap Dunia Luar:** Ibu yang memberikan dukungan emosional membantu bayi untuk merasa aman dan nyaman dalam menjelajahi dan merespons lingkungan sekitarnya. Ini penting untuk pengembangan persepsi sensorik, pengenalan

terhadap suara, bentuk, dan warna, serta adaptasi terhadap perubahan lingkungan.

5) Pentingnya Interaksi Positif antara Ibu dan Bayi untuk Kesejahteraan Jangka Panjang untuk Ketahanan Emosional dan Kesehatan Mental

- Pembentukan Koneksi Emosional: Interaksi yang positif membantu dalam pembentukan ikatan emosional yang kuat antara ibu dan bayi. Ikatan ini memberikan fondasi penting bagi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis bayi dalam jangka panjang.
- Resiliensi Terhadap Stres: Bayi yang merasa didukung secara emosional cenderung lebih resilien terhadap stres dan trauma di kemudian hari, karena mereka telah belajar cara menangani emosi mereka melalui respons positif ibu.

6) Perkembangan Kognitif dan Akademik

- Peningkatan Kecerdasan: Interaksi yang positif dengan ibu memberikan landasan yang kuat untuk perkembangan kognitif dan akademik bayi. Ini termasuk kemampuan belajar, memecahkan masalah, dan berpikir kreatif, yang semuanya didasarkan pada interaksi sosial yang kaya dan dukungan emosional.

7) Kemandirian dan Kepercayaan Diri

- Pengembangan Kemandirian: Dukungan emosional membantu bayi untuk merasa aman dalam eksplorasi dunia mereka sendiri. Ini mempromosikan perkembangan kemandirian, di mana bayi merasa percaya diri untuk mencoba hal-hal baru dan mengatasi tantangan.

8) Hubungan Sosial yang Positif

- Kemampuan Berhubungan: Interaksi yang positif dengan ibu mengajarkan bayi tentang pentingnya hubungan sosial yang sehat. Ini membantu dalam

membentuk kemampuan untuk membina hubungan yang positif dengan orang lain di sepanjang kehidupannya.

Dengan demikian, dukungan emosional yang diberikan oleh ibu memainkan peran krusial dalam perkembangan dan kesejahteraan bayi, tidak hanya secara fisik tetapi juga secara emosional dan sosial. Hubungan yang kuat antara ibu dan bayi membentuk fondasi yang kokoh untuk pertumbuhan yang optimal dalam semua aspek kehidupannya.

BAB IX

PENGAWASAN DAN PERAWATAN PASCA PERSALINAN DI RUMAH

A. Pendahuluan

Pasca persalinan merupakan fase yang krusial dalam perawatan kesehatan ibu dan bayi. Setelah proses persalinan di fasilitas kesehatan, perawatan lanjutan di rumah memegang peranan penting dalam memastikan kesehatan optimal serta mencegah timbulnya komplikasi yang mungkin terjadi. Pentingnya perawatan ini tidak hanya untuk memantau kondisi fisik ibu dan bayi, tetapi juga untuk memberikan dukungan emosional dan psikologis yang diperlukan selama periode transisi ini.

Perawatan pasca persalinan di rumah mencakup pemantauan ketat terhadap tanda-tanda perdarahan, infeksi, dan kondisi medis lainnya yang mungkin timbul setelah ibu dan bayi pulang dari fasilitas kesehatan. Selain itu, pendidikan dan bimbingan yang tepat tentang perawatan bayi, menyusui, dan pemulihan ibu juga menjadi fokus utama dalam upaya memastikan bahwa mereka mendapatkan perawatan yang holistik dan komprehensif.

Perawatan pasca persalinan di rumah juga melibatkan pemberian informasi kepada keluarga tentang tanda-tanda bahaya yang harus diwaspadai dan langkah-langkah untuk mengatasi situasi darurat yang mungkin terjadi. Dengan demikian, perawatan ini bukan hanya tentang pemantauan klinis, tetapi juga memberikan kepercayaan diri kepada keluarga dalam merawat ibu dan bayi di lingkungan yang nyaman dan akrab.

Keseluruhan, pendekatan terhadap perawatan pasca persalinan di rumah memerlukan kolaborasi antara tenaga kesehatan, keluarga, dan masyarakat dalam mendukung proses pemulihan ibu dan adaptasi bayi ke lingkungan baru. Dengan dukungan yang tepat dan informasi yang diberikan secara jelas, diharapkan bahwa setiap keluarga dapat menjalani masa pasca persalinan dengan pengalaman yang positif dan kesehatan yang optimal.

B. Tujuan Penulisan

Bab ini bertujuan untuk menjelaskan pentingnya pengawasan dan perawatan pasca persalinan di rumah, serta memberikan panduan praktis bagi ibu dan keluarga tentang tanda bahaya yang perlu diwaspadai dan langkah-langkah perawatan yang tepat.

C. Peran Keluarga dalam Perawatan Pasca Persalinan

Periode pasca persalinan adalah waktu yang krusial bagi kesehatan ibu dan bayi. Selama periode ini, dukungan yang diberikan oleh keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam memastikan pemulihan fisik dan psikologis ibu serta merawat bayi dengan baik. Artikel ini akan mengeksplorasi pentingnya dukungan keluarga dalam memantau kesehatan ibu dan bayi serta peran mereka dalam mendukung proses pemulihan ibu pasca persalinan.

1) Pentingnya Dukungan Keluarga dalam Memantau Kesehatan Ibu dan Bayi

Dukungan keluarga dalam memantau kesehatan ibu dan bayi setelah persalinan sangatlah krusial. Keluarga dapat membantu dengan mengamati tanda-tanda komplikasi yang mungkin muncul pada ibu pasca persalinan, seperti perdarahan yang abnormal atau infeksi pasca operasi. (Yanti

et al., 2021) Selain itu, mereka juga dapat membantu memantau kesehatan bayi, termasuk pola makan, perkembangan berat badan, dan respons terhadap lingkungannya. Dengan memantau secara aktif, keluarga dapat membantu mendeteksi masalah kesehatan sedini mungkin sehingga intervensi medis dapat dilakukan dengan tepat waktu.

2) Peran Keluarga dalam Mendukung Proses Pemulihan Fisik dan Psikologis Ibu

Proses pemulihan fisik dan psikologis ibu pasca persalinan memerlukan dukungan yang kuat dari keluarga. Faktor-faktor seperti perubahan hormon, kelelahan fisik, dan perubahan emosional dapat mempengaruhi kesejahteraan ibu setelah melahirkan. Keluarga dapat membantu dengan memberikan dukungan emosional, membantu dalam tugas-tugas rumah tangga, dan memastikan bahwa ibu memiliki waktu istirahat yang cukup untuk pemulihan fisiknya. Dengan adanya dukungan yang memadai, ibu dapat lebih cepat pulih secara fisik dan psikologis, sehingga dapat merawat bayi dengan lebih baik.(Wahyuni et al., 2023)

Dalam konteks perawatan pasca persalinan, peran keluarga tidak dapat diremehkan. Dukungan yang diberikan oleh keluarga dapat membantu memastikan kesehatan dan kesejahteraan ibu serta bayi dalam periode yang rentan ini. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat untuk menyadari betapa esensialnya peran keluarga dalam mendukung ibu pasca persalinan baik secara fisik maupun emosional. Dengan demikian, dapat diharapkan bahwa peran keluarga dalam perawatan pasca persalinan akan terus diapresiasi dan ditingkatkan dalam upaya meningkatkan kualitas hidup ibu dan bayi pasca persalinan.

D. Pantauan Tanda Bahaya

Pada periode pasca persalinan, pengawasan terhadap tanda-tanda bahaya sangatlah penting untuk mendeteksi dan menanggulangi komplikasi yang mungkin timbul. Edukasi yang tepat tentang tanda-tanda ini akan membantu mengurangi risiko dan meningkatkan hasil kesehatan bagi ibu pasca persalinan.

Edukasi tentang Tanda dan Gejala Komplikasi Pasca Persalinan

1) Perdarahan Berlebihan (Postpartum Hemorrhage) :

- Tanda-tanda: Pendarahan yang berat, seperti kehilangan lebih dari 500 ml darah dalam 24 jam pertama setelah persalinan normal atau lebih dari 1000 ml dalam kasus persalinan dengan operasi.
- Tindakan : Segera periksa kondisi fisik ibu, evaluasi tanda vital, dan lakukan pemeriksaan untuk menentukan sumber perdarahan. Lakukan tindakan medis segera seperti pemberian obat-obatan uterotoni untuk mengurangi perdarahan dan pertimbangkan transfusi darah jika diperlukan.

2) Demam Tinggi (Postpartum Fever) :

- Tanda-tanda : Suhu tubuh di atas 38°C setelah 24 jam pertama pasca persalinan, seringkali disertai dengan gejala infeksi seperti menggigil, nyeri pada area perut atau panggul, atau keluar cairan dari jalan lahir dengan bau yang tidak normal.
- Tindakan : Evaluasi untuk infeksi seperti endometritis atau infeksi luka operasi. Berikan antibiotik spektrum luas sesuai protokol pengobatan infeksi postpartum, dan pantau respons terhadap pengobatan secara cermat.

3) Nyeri yang Tidak Biasa (Unusual Pain) :

- Tanda-tanda : Nyeri perut atau panggul yang tidak berkurang dengan analgesik biasa, atau nyeri yang bertambah parah seiring waktu.

- Tindakan : Evaluasi untuk peradangan, infeksi, atau komplikasi lainnya seperti trombosis vena dalam (deep vein thrombosis). Lakukan pemeriksaan fisik lengkap dan perhatikan area bekas operasi atau luka episomi untuk tanda-tanda inflamasi atau infeksi.
- 4) Langkah-langkah yang Harus Diambil Jika Terjadi Tanda Bahaya
- Konsultasi Medis Segera : Dalam kasus terjadi tanda-tanda bahaya, segera hubungi dokter atau fasilitas pelayanan kesehatan yang memiliki pengalaman dalam menangani komplikasi pasca persalinan.
 - Monitoring dan Dokumentasi : Catat dengan cermat semua tanda-tanda dan gejala yang muncul, serta langkah-langkah yang telah diambil untuk memfasilitasi evaluasi dan perawatan oleh tenaga medis.
 - Edukasi Pasien dan Keluarga : Berikan informasi kepada ibu dan keluarganya tentang pentingnya mendeteksi tanda-tanda bahaya ini sejak dini, serta pentingnya intervensi medis yang tepat waktu untuk menghindari komplikasi yang lebih serius.

Pantauan terhadap tanda-tanda bahaya pasca persalinan adalah komponen kritis dalam perawatan kebidanan modern. Dengan pemahaman yang baik tentang tanda-tanda ini dan tindakan yang tepat waktu, dapat diharapkan bahwa komplikasi pasca persalinan dapat dideteksi dan ditangani dengan efektif, meningkatkan hasil kesehatan dan kesejahteraan ibu serta bayi. Upaya edukasi yang berkelanjutan dan dukungan dari tenaga medis serta keluarga merupakan kunci dalam mengoptimalkan perawatan pasca persalinan.

E. Perawatan Luka dan Pemulihan

Perawatan luka pasca persalinan, baik itu luka perineum akibat persalinan normal maupun luka bekas operasi caesar, membutuhkan perhatian khusus untuk memastikan penyembuhan yang optimal dan mencegah komplikasi. Instruksi yang jelas dan pemahaman tentang proses perawatan sangat penting bagi ibu pasca persalinan dan keluarganya.(Adil, 2020)

Instruksi Mengenai Perawatan Luka

1) Luka Perineum (Persalinan Normal) :

- Perawatan : Bersihkan area perineum dengan lembut menggunakan air hangat setelah setiap buang air kecil atau buang air besar. Keringkan dengan menepuk-nepuk dengan lembut atau biarkan udara mengering. Ganti pembalut sesuai kebutuhan untuk menjaga kebersihan dan mengurangi risiko infeksi.
- Pantau Gejala : Perhatikan tanda-tanda infeksi seperti kemerahan, bengkak yang berlebihan, atau keluar cairan berwarna atau berbau tidak normal. Segera konsultasikan dengan dokter jika terjadi gejala seperti itu.

2) Luka Bekas Operasi Caesar :

- Perawatan : Jaga luka tetap bersih dan kering. Lakukan perawatan luka sesuai instruksi dokter, mungkin dengan mengganti perban sesuai jadwal yang ditentukan atau menjaga luka terlindungi dengan perban yang sesuai. Hindari penggunaan sabun atau produk pembersih yang mengandung alkohol langsung pada luka.
- Pantau Gejala : Perhatikan tanda-tanda infeksi seperti panas, kemerahan, atau nyeri yang bertambah parah. Laporkan segera kepada dokter jika gejala tersebut muncul.

3) Tips untuk Memfasilitasi Proses Penyembuhan Optimal di Rumah

- Istirahat yang Cukup : Pastikan ibu mendapatkan istirahat yang cukup untuk mendukung proses penyembuhan.
- Nutrisi yang Baik : Konsumsi makanan sehat dan seimbang untuk mendukung pemulihan tubuh dan produksi ASI.
- Minum Air Putih Secukupnya : Hindari dehidrasi dengan cukup minum air putih setiap hari.
- Pengelolaan Nyeri : Gunakan analgesik yang direkomendasikan oleh dokter untuk mengurangi nyeri secara efektif.
- Aktivitas Fisik yang Terukur : Hindari aktivitas fisik berat dan ikuti saran dokter mengenai kapan boleh mulai melakukan aktivitas fisik ringan.

Perawatan luka dan pemulihan pasca persalinan memerlukan perhatian yang teliti dan sistematis. Dengan memberikan instruksi yang jelas dan mendetail mengenai perawatan luka serta memberikan tips untuk memfasilitasi proses penyembuhan di rumah, diharapkan ibu pasca persalinan dapat pulih dengan baik dan mengurangi risiko komplikasi. Edukasi yang komprehensif kepada ibu dan keluarganya adalah kunci untuk memastikan pemahaman dan ketaatan terhadap prosedur perawatan yang direkomendasikan.

F. Manajemen Nyeri dan Kesejahteraan Mental

Pasca persalinan, perempuan mengalami berbagai perubahan fisik dan emosional yang memerlukan perhatian khusus dalam manajemen nyeri dan perawatan kesehatan mental. Strategi untuk mengelola nyeri postpartum, terutama bagi ibu yang mengalami persalinan pervaginam atau secaesar.(Sholikhah Wahyu Subekti, 2018) Pentingnya perawatan

kesehatan mental dan dukungan emosional bagi ibu yang mungkin mengalami perubahan suasana hati atau depresi postpartum. Berikut ini adalah strategi yang penting untuk diterapkan dalam memastikan pemulihan yang optimal:

Strategi untuk Mengelola Nyeri Postpartum

1) Nyeri Pasca Persalinan Pervaginam :

- Analgesik : Penggunaan analgesik secara rutin dapat membantu mengurangi nyeri pasca persalinan pervaginam. Obat-obatan yang aman akan direkomendasikan untuk dikonsumsi selama menyusui, namun selalu perlu memperhatikan dosis yang direkomendasikan oleh tenaga medis.

2) Nyeri Pasca Operasi Caesar :

- Analgesik : Dokter dapat meresepkan obat untuk mengelola nyeri yang lebih intens setelah operasi caesar. Penting untuk mematuhi dosis yang direkomendasikan dan memahami potensi efek samping, seperti konstipasi atau mual.
- Perawatan Luka yang Tepat : Membersihkan luka secara teratur dengan air dan sabun ringan, serta mengganti perban sesuai dengan instruksi dokter, membantu mencegah infeksi dan mempercepat penyembuhan.

Pentingnya Perawatan Kesehatan Mental dan Dukungan Emosional

1) Perubahan Suasana Hati Pasca Persalinan:

- Baby Blues : Sebagian besar ibu mengalami perubahan suasana hati seperti sedih atau lelah dalam beberapa minggu pertama setelah melahirkan. Ini sering kali merupakan respons alami terhadap perubahan hormon dan tekanan baru sebagai orang tua. (Wahyuni et al., 2023)

- Depresi Postpartum : Lebih serius dari baby blues, depresi postpartum dapat mempengaruhi sekitar 10-15% ibu setelah melahirkan. Gejalanya meliputi perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat pada aktivitas sehari-hari, dan kesulitan merawat bayi.(Purba et al., 2023)

2) Strategi untuk Meningkatkan Kesejahteraan Mental :

- Dukungan Emosional : Dukungan dari pasangan, keluarga, dan teman-teman dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental ibu. Diskusi terbuka tentang perasaan dan tantangan yang dihadapi dapat membuat ibu merasa didengar dan didukung.(Yanti et al., 2021)
- Perawatan Profesional : Penting untuk mengenali gejala depresi postpartum secara dini dan mencari bantuan medis. Terapi psikologis, obat-obatan, atau dukungan dari kelompok dukungan ibu dapat membantu ibu pulih.

Manajemen nyeri pasca persalinan yang efektif dan perawatan kesehatan mental yang terintegrasi merupakan komponen penting dari perawatan pasca persalinan yang holistik.(Rohmah, 2017) Dengan memberikan pendekatan yang komprehensif, diharapkan ibu dapat pulih dengan baik secara fisik dan emosional setelah melahirkan. Edukasi yang tepat kepada ibu dan keluarganya tentang strategi untuk mengelola nyeri dan pentingnya dukungan emosional akan membantu meningkatkan pemahaman dan kualitas perawatan dalam masa transisi ini.

G. Edukasi Kesehatan dan Pencegahan

Setelah persalinan, penting bagi ibu untuk mendapatkan edukasi yang komprehensif mengenai nutrisi yang tepat, istirahat yang cukup, dan aktivitas fisik ringan untuk memastikan

pemulihan yang optimal dan kesehatan keseluruhan.(Damayanti et al., 2022; The et al., 2023) Berikut adalah aspek-aspek utama yang perlu disampaikan dalam penyuluhan:

1) Nutrisi yang Tepat :

- Asupan Nutrisi : Setelah persalinan, ibu perlu memperhatikan asupan makanan yang seimbang dan bergizi untuk mendukung proses penyembuhan dan produksi ASI. Makanan tinggi serat, protein, vitamin, dan mineral penting seperti kalsium dan zat besi sangat disarankan.
- Konsumsi Cairan : Penting untuk menjaga hidrasi yang cukup dengan minum air putih secukupnya setiap hari, terutama untuk ibu yang menyusui.

2) Istirahat yang Cukup:

- Peran Istirahat : Istirahat yang cukup sangat penting bagi pemulihan ibu pasca persalinan. Mendorong ibu untuk mengambil istirahat yang memadai selama bayi tidur atau dengan mengatur jadwal yang efisien dengan pasangannya.
- Tidur yang Berkualitas : Edukasi tentang pentingnya tidur berkualitas untuk mendukung kesehatan fisik dan mental ibu.

3) Aktivitas Fisik Ringan :

- Pemulihan Fisik : Aktivitas fisik ringan seperti berjalan-jalan di sekitar rumah atau melakukan latihan pernapasan dan relaksasi dapat membantu memulihkan kekuatan dan stamina.
- Konsultasi Medis : Penting untuk berkonsultasi dengan dokter sebelum memulai program latihan fisik setelah persalinan, terutama jika ibu telah mengalami komplikasi atau persalinan dengan operasi caesar.

Pencegahan Infeksi dan Tips Kebersihan di Rumah

1) Kebersihan Luka:

- Perawatan Luka : Jaga luka perineum atau bekas operasi caesar tetap bersih dan kering. Membersihkan dengan air hangat dan sabun ringan, lalu keringkan dengan menepuk-nepuk dengan lembut atau biarkan udara mengering.
- Pantau Gejala Infeksi : Edukasi tentang tanda-tanda infeksi seperti kemerahan yang meningkat, bengkak yang berlebihan, keluar cairan berbau tidak sedap, atau demam tinggi. Segera konsultasikan dengan dokter jika gejala tersebut muncul.

2) Kebersihan Tubuh :

- Mandi atau Membersihkan Tubuh**: Sarankan untuk mandi atau membersihkan tubuh setiap hari dengan air hangat dan sabun ringan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan kulit.
- Kebersihan Tangan : Penting untuk mencuci tangan dengan sabun dan air sebelum menyusui atau menangani bayi, serta setiap kali setelah mengganti pembalut atau membersihkan area perineum.

3) Pencegahan Penularan Infeksi :

- Perawatan Alat-alat Menyusui atau Menyentuh Bayi : Bersihkan dan sterilkan alat-alat menyusui seperti pompa ASI secara teratur. Pastikan juga untuk membersihkan tangan sebelum menyentuh bayi atau perlengkapan bayi lainnya.
- Konsultasi Medis : Instruksi untuk menghubungi dokter jika ibu atau bayi menunjukkan tanda-tanda infeksi atau kekhawatiran kesehatan lainnya.

Edukasi kesehatan pasca persalinan yang komprehensif meliputi nutrisi yang tepat, istirahat yang cukup, aktivitas fisik yang ringan, serta pencegahan infeksi dan kebersihan yang baik

di rumah. (Damayanti et al., 2022) Dengan memberikan informasi yang jelas dan terstruktur kepada ibu dan keluarganya, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan kepatuhan terhadap praktik-praktik kesehatan ini, serta mempromosikan pemulihan yang optimal pasca persalinan.

H. Dukungan Bidan Dalam Pemberian Asi

Pemberian ASI (Air Susu Ibu) merupakan aspek penting dalam perawatan pasca persalinan, dan peran bidan sangatlah krusial dalam mendukung proses ini. (Handayani, 2017) Bidan tidak hanya memberikan dukungan fisik tetapi juga edukasi yang penting bagi ibu untuk memberikan ASI dengan efektif. Berikut ini adalah peranan bidan dalam mendukung pemberian ASI yang dapat mencegah masalah umum yang sering terjadi:

Peranan Awal Bidan dalam Mendukung Pemberian ASI:

- 1) Memastikan Nutrisi yang Cukup untuk Bayi : Bidan memastikan bahwa bayi mendapatkan nutrisi yang mencukupi dari ASI ibunya, yang kaya akan zat-zat gizi penting untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal.
- 2) Membantu Ibu Menyusui Sendiri : Bidan berperan dalam membantu ibu agar mampu menyusui bayinya sendiri dengan memberikan dukungan teknis dan emosional yang diperlukan.

Dukungan Bidan dalam Pemberian ASI:

- 1) Inisiasi Menyusu Dini (Early Initiation) : Bidan mendorong praktik inisiasi menyusu dini, yaitu memberikan kesempatan bagi bayi untuk menyusu pada payudara ibunya segera setelah lahir. Praktik ini tidak hanya membangun ikatan awal yang kuat antara ibu dan bayi tetapi juga memastikan bayi mendapatkan ASI yang penting untuk kesehatannya.

- 2) Pendidikan tentang Perawatan Payudara : Bidan mengajarkan ibu cara-cara merawat payudara dengan baik dan benar. Ini termasuk teknik menyusui yang baik, cara mencegah dan mengatasi masalah seperti penyumbatan saluran susu, serta pentingnya kebersihan dalam merawat payudara.
- 3) Rawat Gabung (Rooming-in) : Konsep rawat gabung mengharuskan ibu dan bayi tetap bersama dalam ruangan yang sama selama masa perawatan di rumah sakit. Hal ini memfasilitasi praktik menyusui yang sering dan tidak terjadwal, serta memungkinkan ibu untuk merespons kebutuhan bayi dengan lebih efektif.
- 4) Pemberian ASI On Demand : Bidan memberikan edukasi bahwa pemberian ASI sebaiknya dilakukan sesuai kebutuhan bayi (on demand), di mana bayi menyusui sesuai dengan keinginannya. Ini membantu dalam meningkatkan produksi ASI dan memberikan nutrisi yang tepat waktu bagi bayi.
- 5) Pentingnya Kolustrum dan ASI Eksklusif : Bidan mengedukasi bahwa kolustrum (ASI awal yang diproduksi oleh payudara setelah melahirkan) sangat penting karena mengandung antibodi yang melindungi bayi dari infeksi. ASI eksklusif (tanpa tambahan makanan atau minuman lain) dianjurkan hingga bayi mencapai usia enam bulan untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.
- 6) Menghindari Penggunaan Botol Susu dan Dot Empeng: Bidan memberi nasihat agar ibu menghindari penggunaan botol susu dan dot empeng karena dapat membingungkan bayi dalam cara mengisap. Ini dapat mengganggu proses menyusui dan mempengaruhi produksi ASI.

Dengan memberikan dukungan komprehensif seperti ini, bidan tidak hanya membantu ibu dalam memberikan ASI secara efektif tetapi juga memastikan bahwa proses menyusui berjalan

lancar dan memberikan manfaat kesehatan maksimal bagi bayi dan ibunya. Pendidikan yang diberikan bidan juga membantu meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui dan membangun ikatan emosional yang kuat antara ibu dan bayi.

**"PERAWATAN PASCA PERSALINAN DI RUMAH ADALAH
MOMEN BERTARUHAN UNTUK MEMASTIKAN
KESELAMATAN IBU DAN BAYI, MENYIKIR
PERJALANAN KEBAHAGIAAN DAN KESEHATAN
KELUARGA YANG TAK TERLUPAKAN."**

KRISTINA E. T. LOBHO

BAB IX

MAKANAN PENDAMPING ASI (MP-ASI) DAN ASI PERAH

A. Pendahuluan

Pada fase perkembangan bayi, pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) dan pengelolaan ASI perah merupakan aspek penting dalam mendukung kesehatan dan pertumbuhan optimal anak. ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi telah dikenal memiliki manfaat besar dalam memberikan nutrisi esensial dan melindungi bayi dari berbagai penyakit. Namun, setelah periode ini, MP-ASI diperkenalkan sebagai tambahan makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi tambahan yang semakin meningkat seiring dengan pertumbuhan bayi. ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi diakui secara luas sebagai standar emas untuk memberikan nutrisi yang optimal dan perlindungan terhadap penyakit. Namun, setelah periode ini, diperlukan pemberian MP-ASI untuk memenuhi kebutuhan gizi tambahan dan mendukung pertumbuhan fisik dan mental bayi. MP-ASI tidak hanya memberikan tambahan nutrisi, tetapi juga mempersiapkan bayi untuk menerima makanan padat seiring dengan pertumbuhannya.

MP-ASI merupakan tahap penting dalam pengembangan makanan bayi setelah periode ASI eksklusif. Pemberian makanan padat ini bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi tambahan yang tidak dapat dipenuhi hanya dengan ASI, seperti zat besi, seng, dan vitamin tertentu yang penting untuk perkembangan fisik dan mental bayi. Introduksi MP-ASI secara tepat waktu dan dengan komposisi yang sesuai merupakan faktor kunci untuk memastikan bahwa bayi mendapatkan nutrisi yang diperlukan tanpa menggantikan nilai nutrisi dari ASI. ASI perah memberikan fleksibilitas bagi ibu bekerja atau yang memiliki keterbatasan lain

dalam memberikan ASI langsung kepada bayinya. Dengan memerah ASI, ibu dapat menyimpannya dan memberikannya kepada bayi meskipun tidak berada di sisi bayi secara langsung. ASI perah tidak hanya memberikan nutrisi yang sama dengan ASI langsung, tetapi juga mempertahankan hubungan emosional dan keintiman antara ibu dan bayi.

Praktik pemberian ASI dan MP-ASI memerlukan pemahaman yang mendalam akan teknik-teknik yang benar, kebutuhan gizi bayi, serta tantangan dan solusi yang mungkin terjadi selama proses pemberian makanan pendamping ini. Pengetahuan yang tepat akan memastikan bahwa bayi mendapatkan manfaat maksimal dari ASI dan MP-ASI, sementara ibu dapat mengelola proses ini dengan nyaman dan efektif.

B. Tujuan Penulisan

Tujuan dari bab ini adalah untuk memberikan panduan yang komprehensif mengenai pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) dan pengelolaan ASI perah. Fokus utamanya adalah menggali konsep MP-ASI, memberikan pedoman praktis mengenai pemberian MP-ASI, mendiskusikan praktik pemberian ASI dan MP-ASI, serta membahas teknik memerah ASI dan pengelolaan ASI perah yang efektif. Dengan demikian, bab ini bertujuan untuk memberikan informasi yang jelas dan bermanfaat bagi ibu dalam mendukung kesehatan dan pertumbuhan optimal bayi mereka.

Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) merupakan langkah penting dalam perjalanan pemberian makanan bagi bayi setelah fase ASI eksklusif. Konsep MP-ASI didasarkan pada prinsip memberikan makanan tambahan yang tepat waktu dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan bayi, dengan tetap mempertahankan pemberian ASI sebagai sumber nutrisi utama.

C. Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)

Pemberian MP-ASI merupakan proses transisi dari murni mengonsumsi susu menuju pengenalan dan pemberian makanan semi padat. Proses ini harus dilakukan secara bertahap, baik dalam bentuk maupun jumlahnya, sesuai dengan kemampuan pencernaan bayi atau anak. Tujuan dari pemberian MP-ASI adalah untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi serta merangsang pengembangan keterampilan makan dan rasa percaya diri. Jenis makanan tambahan yang diperkenalkan mulai dari bubur cair, bubur kental, sari buah, buah segar, makanan lumat, makanan lembek, hingga makanan padat harus divariasikan secara bertahap. (Mufida et al., 2015) Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) merujuk pada makanan yang diberikan kepada bayi sebagai tambahan dari ASI atau susu formula, dimulai setelah bayi mencapai usia tertentu. Pemberian MP-ASI bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi tambahan yang tidak dapat diberikan hanya melalui ASI, sehingga mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal bayi.

Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) juga merujuk pada pemberian makanan tambahan selain ASI kepada bayi dan anak usia 7-24 bulan. MP-ASI yang optimal adalah makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi sehingga membantu bayi dan anak tumbuh kembang secara optimal. Pemberian MP-ASI dilakukan secara bertahap sesuai dengan usia anak, dimulai dari jenis makanan yang lembut dan mudah dicerna hingga anak terbiasa dengan makanan keluarga. Selain MP-ASI, pemberian ASI terus diperlukan sebagai sumber zat gizi dan perlindungan terhadap penyakit hingga anak mencapai usia dua tahun atau lebih. (Amalia et al., 2022)

Manfaat MP-ASI bagi Perkembangan Bayi

Pemberian MP-ASI memiliki beberapa manfaat yang signifikan bagi perkembangan bayi:

- 1) Penyediaan Nutrisi Tambahan

MP-ASI memberikan tambahan nutrisi yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan mental bayi yang semakin aktif.

2) Pengenalan Ragam Rasa dan Tekstur

Melalui MP-ASI, bayi diperkenalkan pada berbagai jenis makanan dengan rasa dan tekstur yang berbeda, yang penting untuk pengembangan sensorik dan kebiasaan makan yang sehat di masa depan.

3) Mengembangkan Kemandirian Makan

Proses memberikan MP-ASI juga membantu bayi untuk belajar mengambil makanan sendiri, sehingga meningkatkan kemandirian dalam proses makan.

Kriteria Pengenalan MP-ASI yang Tepat

Pengenalan MP-ASI harus memperhatikan beberapa kriteria penting:

1) Usia Bayi

MP-ASI biasanya diperkenalkan saat bayi mencapai usia sekitar 6 bulan. Sebelum usia ini, ASI atau susu formula sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi.

2) Kesiapan Fisiologis

Bayi harus menunjukkan tanda-tanda fisik dan perilaku yang menunjukkan kesiapan untuk menerima makanan padat, seperti kemampuan mengendalikan kepala, kemampuan mengunyah atau menghisap, serta minat pada makanan yang dikonsumsi orang dewasa.

3) Konsistensi dan Tekstur Makanan

MP-ASI pertama kali diberikan dalam bentuk makanan yang halus dan lembut, seperti bubur atau puree, sebelum kemudian dikenalkan pada makanan dengan tekstur yang lebih padat dan beragam.

Dengan memahami konsep MP-ASI dan menerapkan kriteria pengenalan yang tepat, diharapkan ibu dapat memberikan makanan tambahan yang sesuai dengan kebutuhan

bayi, sehingga mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal dalam fase transisi dari ASI eksklusif ke makanan padat.

D. Pedoman Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)

Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) merupakan tahap penting dalam perkembangan nutrisi bayi setelah fase ASI eksklusif. Pedoman ini dirancang untuk memberikan panduan yang tepat dalam memperkenalkan makanan tambahan kepada bayi, dengan memperhatikan kebutuhan gizi dan perkembangan bayi yang berbeda.

1) Waktu yang Tepat untuk Memulai MP-ASI

Pengenalan MP-ASI disarankan dimulai ketika bayi mencapai usia sekitar 6 bulan. Pemberian makanan pendamping ASI sebaiknya dimulai antara awal bulan kelima hingga tidak lebih awal dari awal bulan ketujuh. Pada usia 4 hingga 5 bulan, anak sudah dapat menggerakkan makanan setengah padat dengan lidah mereka. Ketika mencapai usia 5 sampai 6 bulan, mereka mulai menunjukkan minat atau penolakan terhadap makanan, dengan variasi yang signifikan antara satu anak dengan anak lainnya. Orang tua perlu memulai pemberian makanan pendamping berdasarkan minat anak terhadap makanan dan faktor-faktor lainnya. (Ariyani Lutfitasari, 2021) Pada usia ini, kebutuhan gizi bayi tidak lagi sepenuhnya terpenuhi hanya dengan ASI atau susu formula, dan bayi secara fisik sudah siap untuk mulai mengonsumsi makanan padat.

- Kesiapan Fisiologis : Bayi sebaiknya sudah mampu duduk dengan dukungan dan menunjukkan minat pada makanan yang dikonsumsi orang dewasa.

- Kesiapan Psikologis : Bayi harus menunjukkan minat dalam mengambil makanan dengan gerakan menggenggam atau menarik makanan ke mulutnya.

2) Jenis Makanan Pendamping ASI yang Direkomendasikan

Makanan pendamping ASI yang direkomendasikan sebaiknya memenuhi kriteria berikut:

- Nutrisi yang Seimbang : Makanan harus mengandung nutrisi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi, termasuk protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral.
- Konsistensi dan Tekstur : Awalnya, makanan diberikan dalam bentuk halus dan lembut, seperti bubur atau puree, sebelum kemudian dikenalkan pada makanan dengan tekstur yang lebih padat dan beragam untuk mengembangkan kemampuan mengunyah bayi.

3) Frekuensi dan Porsi Pemberian MP-ASI yang Sesuai

- Frekuensi

Pemberian MP-ASI pada awalnya bisa dimulai dengan satu kali sehari, kemudian secara bertahap meningkat menjadi dua hingga tiga kali sehari seiring dengan kemampuan bayi dalam menerima makanan padat. Frekuensi makan harian ditentukan sebagai berikut: dua kali sehari untuk bayi yang disusui berusia 6–8 bulan, tiga kali sehari untuk anak usia 9–23 bulan yang masih disusui, dan empat kali sehari untuk anak usia 6–23 bulan yang tidak disusui. Ketersediaan makanan pendamping yang sesuai sangat penting untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada anak usia 6–23 bulan. (Ariyani Lutfitasari, 2021)

- Porsi

Porsi makanan pendamping harus disesuaikan dengan kemampuan bayi dalam mengonsumsi, dengan memperhatikan respons bayi terhadap makanan yang diberikan.

Dengan mengikuti pedoman pemberian MP-ASI yang tepat, diharapkan ibu dapat memberikan makanan tambahan yang sesuai dengan kebutuhan gizi dan perkembangan bayi, sehingga mendukung pertumbuhan yang optimal dan kesehatan jangka panjang.

E. Praktik Pemberian ASI dan MP-ASI

Praktik pemberian ASI (Air Susu Ibu) dan MP-ASI (Makanan Pendamping ASI) merupakan aspek penting dalam memberikan nutrisi yang cukup dan sesuai untuk bayi. Berikut ini adalah uraian yang lebih lengkap dan ilmiah mengenai praktik pemberian ASI dan MP-ASI:

1) Pengenalan MP-ASI

Pengenalan MP-ASI dimulai setelah bayi mencapai usia 6 bulan, sesuai dengan rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan banyak lembaga kesehatan nasional lainnya. Pada periode ini, ASI tetap menjadi sumber utama nutrisi bagi bayi, yang memberikan zat gizi esensial serta perlindungan imunologis yang tidak dapat disamai oleh makanan lain.

2) Tujuan dan Manfaat MP-ASI

MP-ASI diberikan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tambahan yang tidak dapat lagi dipenuhi sepenuhnya oleh ASI eksklusif setelah usia 6 bulan. Manfaatnya termasuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan mental bayi, serta mempersiapkan bayi untuk makanan keluarga yang lebih padat secara nutrisi.

3) Jenis Makanan Pendamping

- Buah-buahan dan Sayuran : Kaya akan vitamin, mineral, dan serat yang penting untuk pertumbuhan bayi.
- Sereal : Sumber karbohidrat kompleks yang memberikan energi yang diperlukan bayi.
- Protein : Dapat berasal dari daging, ikan, telur, atau sumber protein nabati seperti kacang-kacangan.

4) Frekuensi dan Porsi :

- MP-ASI diberikan 2-3 kali sehari setelah bayi mencapai usia 6 bulan.
- Porsi makanan disesuaikan dengan kemampuan bayi untuk menerima tekstur dan volume yang semakin padat seiring waktu.

5) Teknik Pemberian :

- Pemberian MP-ASI menggunakan sendok atau cangkir, bukan botol, untuk membiasakan bayi dengan pengalaman makan yang berbeda.
- Konsistensi makanan awalnya halus dan bertahap menjadi lebih kasar untuk mengembangkan keterampilan mengunyah dan menelan bayi.

6) Peran Keluarga :

- Dukungan keluarga dalam mempersiapkan dan memberikan makanan yang sesuai serta aman untuk bayi.
- Pendidikan kepada orang tua tentang pentingnya kebersihan, keamanan makanan, dan peran mereka dalam membantu bayi mengembangkan kebiasaan makan yang sehat.

7) Mengatasi Tantangan :

- Memahami dan mengelola reaksi bayi terhadap makanan baru, termasuk penolakan dan risiko alergi.

- Konsultasi dengan penyedia layanan kesehatan untuk menangani masalah khusus seperti alergi makanan atau kesulitan makan.

Pemberian MP-ASI harus didasarkan pada pendekatan yang ilmiah dan dipersonalisasi sesuai dengan kebutuhan dan kondisi masing-masing bayi. Hal ini penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal bayi serta memastikan bahwa makanan yang diberikan memenuhi standar gizi yang diperlukan.

F. ASI Perah

Bayi yang tidak menerima ASI berisiko mengalami masalah kesehatan baik pada masa neonatal maupun di masa mendatang. Beberapa ibu mungkin juga memilih untuk pemerah ASI untuk kenyamanan pribadi atau untuk meningkatkan produksi ASI mereka. Praktik pemerah ASI ini semakin umum, terutama di negara-negara maju. (Rahandayani & Pitriawati, 2022) ASI Perah merujuk pada proses pengumpulan ASI dari payudara ibu dengan menggunakan pompa ASI atau teknik manual lainnya. Proses ini penting dalam konteks kebidanan karena memungkinkan ibu untuk menyimpan dan memberikan ASI kepada bayinya bahkan ketika tidak dapat menyusui langsung. Berikut adalah beberapa poin penting mengenai konsep ASI Perah :

1) Tujuan Utama

ASI Perah dilakukan untuk mempertahankan dan meningkatkan pemberian ASI kepada bayi. Ini membantu ibu yang mungkin harus berpisah sementara dengan bayinya karena alasan seperti kembali bekerja, kondisi medis, atau karena bayi tidak dapat menyusu langsung.

2) Teknik dan Alat

ASI Perah dapat dilakukan dengan menggunakan pompa ASI elektrik atau manual. Pompa ASI membantu menstimulasi dan mengeluarkan ASI dari payudara

dengan cara yang mirip dengan bayi menyusu langsung. Teknik manual juga bisa digunakan dengan tangan untuk mengeluarkan ASI secara langsung.

3) Manfaat

Proses ASI Perah membantu mengatasi masalah seperti engorgement atau payudara yang terlalu penuh, memungkinkan ibu untuk menyimpan ASI dalam jumlah yang cukup untuk diberikan kepada bayi kapan pun diperlukan. ASI Perah juga memberikan fleksibilitas dan kemudahan dalam memberikan nutrisi ASI, yang mengandung nutrisi penting dan kekebalan yang diperlukan untuk bayi.

4) Keamanan dan Hygiene

Penting untuk menjaga kebersihan dan keamanan dalam proses ASI Perah. Botol atau wadah yang digunakan untuk menyimpan ASI harus bersih dan steril. Selain itu, peralatan pompa ASI juga harus dibersihkan dan disterilkan sesuai dengan petunjuk produsen untuk mencegah kontaminasi.

5) Pentingnya Dukungan

Dukungan dari tenaga kesehatan seperti bidan atau konsultan laktasi sangat penting untuk membantu ibu memahami teknik ASI Perah yang tepat, menangani masalah yang mungkin timbul, dan memberikan dukungan emosional serta praktis dalam perjalanan menyusui mereka.

Secara keseluruhan, ASI Perah merupakan bagian penting dari praktik menyusui yang berkelanjutan dan dapat memberikan manfaat signifikan baik untuk ibu maupun bayi dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraannya. Berikut adalah langkah-langkah umum yang dapat diikuti:

- 1) Persiapan : Pastikan tangan dan payudara dalam keadaan bersih sebelum memulai proses perahan. Cuci tangan dengan sabun dan air bersih, atau gunakan cairan

antiseptik jika tidak tersedia air mengalir. Siapkan pompa ASI atau peralatan lain yang akan digunakan, serta wadah atau botol untuk menyimpan ASI.

2) Pilih Teknik : Ada dua teknik utama dalam ASI Perah:

- Pompa ASI : Pasang pompa ASI sesuai petunjuk produsen. Pastikan pompa ASI diletakkan dengan benar di atas payudara. Nyalakan pompa dengan kekuatan yang sesuai untuk merangsang dan mengeluarkan ASI dengan nyaman.
- Teknik Manual : Gunakan teknik kompresi atau perah manual dengan tangan. Letakkan jari-jari dengan lembut di sekitar areola (bagian gelap di sekitar puting susu) dan tekan secara perlahan untuk mengekstrak ASI dari payudara.

3) Stimulasi

Mulailah dengan melakukan stimulasi payudara untuk merangsang aliran ASI. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memijat lembut payudara atau menggunakan pompa ASI dengan mode stimulasi.

4) Perahan

Setelah stimulasi, lanjutkan dengan proses perahan. Pada pompa ASI, gunakan mode ekspresi untuk mengatur tekanan yang sesuai agar ASI dapat keluar dengan baik. Pada teknik manual, lanjutkan dengan melakukan gerakan memijat atau tekanan secara perlahan untuk mengeluarkan ASI.

5) Penyimpanan

Setelah selesai, simpan ASI dalam wadah atau botol yang telah disterilkan sebelumnya. Tutup rapat wadah penyimpanan dan beri label dengan tanggal perahan. Tempatkan ASI dalam kulkas dengan suhu yang tepat atau gunakan pendingin ASI sesuai petunjuk.

6) Perawatan Peralatan

Bersihkan dan sterilkan pompa ASI atau peralatan lainnya setelah digunakan. Ikuti petunjuk produsen untuk membersihkan semua bagian yang kontak dengan ASI, baik dengan mencuci tangan atau menggunakan sterilisasi.

7) Pentingnya Hygiene

Jaga kebersihan tangan dan peralatan saat melakukan ASI Perah untuk mencegah kontaminasi. Pastikan area kerja bersih dan steril untuk menghindari risiko infeksi.

Dengan mengikuti langkah-langkah ini dengan teliti dan hati-hati, ibu dapat melakukan ASI Perah secara efektif untuk memastikan bayi mendapatkan nutrisi penting dari ASI meskipun ibu tidak selalu bisa menyusui langsung.

"MAKANAN PENDAMPING ASI (MP-ASI) DAN ASI PERAH ADALAH TIANG YANG MENOPANG PERTUMBUHAN DAN KESEHATAN OPTIMAL BAYI, SERTA MENGUKUHKAN IKATAN YANG TAK TERNILAI ANTARA IBU DAN ANAK DALAM PERJALANAN PENUH KEAJAIBAN INI."

DAFTAR PUSTAKA

- Adil, A. U. T. G. (2020). Pencegahan dan Tatalaksana Perdarahan Pasca Salin di Pelayanan Kesehatan Primer. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 3(2), 34–41.
- Adya, R., & Avianti, N. (2024). *Dukungan Sosial untuk Mendukung Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Bekerja Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Indonesia Social Support as Promotor the Success of Exclusive Breastfeeding for Working Mothers to Prevent Stunting in Indonesia*. 541–552.
- Afriani, A. I., & Maulida, A. (2017). *Faktor Yang Mempengaruhi Penggunaan Susu Formula Sebagai Pengganti Asi Eksklusif Factors Affecting The Use Of Formula Milk As An Alternative Exclusive Breastfeeding*. 4(2), 67–76.
- Agustin, N., Keperawatan, A., & Mojokerto, K. (2023). *Hubungan Kejadian Puting Susu Lecet Dengan Keberhasilan Pemberian Asi Eksklusif The Correlation Of Happened Chafed Hilt With The Success Of Giving Exclusive Mother ' S Milk*. 3(1).
- Al, T. K. A. et. (2022). *Studi Literatur: Tantangan Menyusui Pada Ibu Pekerja Di Indonesia*. 6(4), 411–417.
- Amalia, Z., Ramadhani, A. I., Sukoco, L. A., Sari, Y., Studi, P., Gizi, I., Pascasarjana, S., & Maret, U. S. (2022). *Penyuluhan Pemberian Makanan Pendamping Asi (MP-ASI) Pada Ibu Balita Stunting-Wasting*. 3(2), 63–68.
- Anggraeni, L., Fatharani, W., Lubis, D. R., Binawan, U., Artikel, I., Anggraeni, L., Binawan, U., & Education, J. (2023). *Hubungan tingkat pengetahuan ibu menyusui dengan teknik pemberian asi secara eksklusif*. 11(2), 129–133. <https://doi.org/10.37081/ed.v11i2.4469>
- Anggraini, Y., Andriani, L., Zulala, N. N., Febria, C., Nugraheni, D. E., Karmia, H. R., & Kasanova, E. (2024). *Mekanisme Persalinan*.

- Aniska Novita Sari. (2019). *Durasi pemberian air susu ibu (ASI) terhadap perkembangan anak usia 24-35 bulan*. 35(3), 91–95.
- Arisena, Y., Silitonga, M., & Wahyuni, A. (2022). *Manajemen Nyeri Pasca Operasi : Tinjauan Pustaka*. 2, 27–37.
- Ariyani Lutfitasari, et al. (2021). *Pengenalan Dan Pelatihan Mp-Asi Bayi Usia 6-12 Bulan Di Klinik Pratama Lutfi Husada Weleri Kendal Jawa Tengah*. 3(1), 30–35.
- Barros, R., Barbieri-figueiredo, M. C., & Riper, M. Van. (2018). Comprehensive Child and Adolescent Nursing Breastfeeding Experiences of Mothers of Children with Down Syndrome Breastfeeding Experiences of Mothers of Children with. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*, 00(00), 1–15. <https://doi.org/10.1080/24694193.2018.1496493>
- Bayuana, A., Anjani, A. D., Nurul, D. L., Selawati, S., Sai'dah, N., Susianti, R., & Anggraini, R. (2023). Komplikasi Pada Kehamilan, Persalinan, Nifas dan Bayi Baru Lahir: Literature Review. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(1), 26. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i1.517>
- Belawati, Y. R. (2021). Efektivitas Inisiasi Menyusui Dini (Imd) dan Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilannya: Tinjauan Literatur. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 9(1), 53–58. <https://doi.org/10.14710/jmki.9.1.2021.53-58>
- Budiono, D. I., Sari, G. M., Studi, P., Bidan, P., Kedokteran, F., Airlangga, U., Ilmu, D., Fakultas, F., & Universitas, K. (2021). *MIDWIVES ' PERCEPTIONS OF THE CONCEPT OF THIRD STAGE Chalid (RSTC) Makassar ditemukan bahwa manajemen aktif kala III , kateterisasi dan asuhan persalinan kala III . Kateterisasi dan eksplorasi uterus meningkatkan risiko infeksi , dicapai dengan menerapkan midwifery model yang menggunakan pendekatan holistik*. 5(1), 38–51. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i1.2021.38-52>
- Celine. (2023). *Dampak Penggunaan Dot pada Proses Menyusui dan ASI Eksklusif*. 50(5), 278–282.

- Cica Fikrotun Aeni, et al. (2022). *Pengaruh Teknik Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas: Studi Kasus*. 10, 407–417.
- Damayanti, F. N., Mulyanti, L., & Anggraini, N. N. (2022). Edukasi Manajemen Perawatan Luka Perineum Post Partum Education Management of Post Partum Perineum Wound Care. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 4(1), 16–19.
- Delvina, V., Kasoema, R. S., Fitri, N., & Angraini, M. (2022). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Produksi Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui*. 7(1), 153–164.
- Dewi, R. (2021). *Hubungan Promosi Susu Formula dan ASI Eksklusif*. 14(1), 10–18.
- Djannah, R., & Susanti, D. (2022). Perubahan Pola Aktivitas Seksual Pada Ibu Pasca Melahirkan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 8(1), 25–31. <https://doi.org/10.56861/jikkbh.v8i1.92>
- Dwi, M., & Putri, Y. (2022). *Pemberian Asi Pada Bayi Dengan Kelahiran (Breast Milk In Babies With Premature Birth)*. 5(2), 104–111.
- Efrizal, W., Kesehatan, D., Kepulauan, P., & Belitung, B. (2021). *Nutritional Care for Mothers with Mastitis*. 13(1), 70–84.
- Ernawati, N. (2020). *Analisis Faktor Ibu Yang Mempengaruhi Pencapaian Peran Ibu Primipara Di Bpm A Kota Malang*. 8(1). <https://doi.org/10.47794/jkhws>
- Evi Rinata, Tutik Rusdyati, P. A. S. (2016). *Teknik Menyusui Posisi, Perlekatan Dan Keefektifan Menghisap - Studi Pada Ibu Menyusui Di Rsud Sidoarjo*. 128–139.
- Fiorent, Z., Herawaty Purba, N., & Hartini Janet Laga, F. (2021). Implementasi Asuhan Kebidanan Pada Ibu Post Partum Dengan Masalah Menyusui. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 291–301. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.3186>

- Groth, S. W., Fernandez, I. D., Block, R. C., Thurston, S. W., Wong, E., Brunner, J., Mayo, N., Kapula, N., Yu, Y., Meng, Y., Yeh, K. L., Kinkade, C. W., Thornburg, L. L., O'Connor, T. G., & Barrett, E. S. (2021). Biological changes in the pregnancy-postpartum period and subsequent cardiometabolic risk—UPSIDE MOMS: A research protocol. *Research in Nursing and Health*, 44(4), 608–619. <https://doi.org/10.1002/nur.22141>
- Handayani, S. (2017). Inisiasi Menyusu Dini (Imd) Merupakan Awal Sempurna Pemberian Asi Eksklusif Dan Penyelamat Kehidupan Bayi. *Jakarta*, 10.
- Helwiah Umniyati, et al. (2022). *Antenatal Care dan Komplikasi Kehamilan*. 7(1), 22–31.
- Ilham, M., Aji, N., & Purwokerto, U. M. (2020). *Studi Penggunaan Obat Analgesik pada Pasien Pasca Partus Pervaginal dan Sectio Caesarea di RSUD Bunda Purwokerto Studi Penggunaan Obat Analgesik pada Pasien Pasca Partus Pervaginal*. December 2019. <https://doi.org/10.30595/pharmacy.v16i2.5627>
- Istiqomah, A. L., Viandika, N., & Khoirun Nisa, S. M. (2021). Description of the Level of Anxiety in Post Partum. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(4), 333–339. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i4.2021.333-339>
- Jumiati Riskiyani Dwi Nandia, A. (2020). *Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Nifas (Sebuah Pendekatan Keluarga)*.
- Lien Meilya Muriasti Prastiyani, N. (2019). *Hubungan Antara Asupan Protein Dan Kadar Protein Air Susu Ibu*. 8, 246–253.
- Lilik, N. I. S., & Budiono, I. (2021). Mutu Pelayanan Kesehatan Setelah Persalinan Yang Berhubungan Dengan Kepuasan Pelayanan Ibu Nifas. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(1), 101–113. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
- Mellysa Wulandari Tasripin, H. F. (2021). *Pengalaman Ibu Menyusui Bayi Kembar: Scoping Review*. 10(1), 1–7.

- Mifta Putri Fatimah, Tiara Fatrin, D. Y. (2021). *Pengaruh Pemberian Virgin Coconut Oil (Vco) Untuk Mempercepat Proes Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Di Pmb Ferawati Palembang*. 3(2), 31–40.
- Mirania, A. N., Louis, S. L., Kesehatan, I., Katolik, U., & Charitas, M. (2024). *Jurnal Kesmas Prima Indonesia MAKANAN PENDAMPING ASI (MP-ASI) DINI PADA BAYI DI*. 8(1), 15–20. <https://doi.org/10.34012/jkpi.v8i1.4556>
- Montessori, Y., Handayani, S., & Anjarwati, A. (2021). Seksualitas Ibu Postpartum Dengan Riwayat Persalinan Rupture Perineum : Studi Fenomenologi. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 12(2), 155–165. <https://doi.org/10.55426/jksi.v12i2.154>
- Mufida, L., Widyaningsih, T. D., & Maligan, J. M. (2015). *Prinsip Dasar Makanan Pendamping Air Susu Ibu (Mp-Asi) Untuk Bayi 6 – 24 Bulan : Kajian Pustaka Basic Principles Of Complementary Feeding For Infant 6 - 24 Months : A Review*. 3(4), 1646–1651.
- Mujahidah, Z., Yani Hamid, A. S., Yossie Susanti, dan E., Magister Ilmu Keperawatan Departemen Keperawatan Jiwa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, M., Fik, K. U., Bahder Djohan, J., Barat-, J., Keperawatan Jiwa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, D., & Keperawatan Jiwa Fakultas ilmu Keperawatan, D. (2015). Pengalaman Kehilangan Dan Berduka Pada Ibu Yang Mengalami Kematian Bayi Di Depok. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 3(2), 124–136.
- Mulyani Sri, & Sulistiawan Andika. (2021). Pendidikan Kesehatan Asi Eksklusif Dan Teknik Menyusui Yang Benar. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5, 515–517.
- Musa, S. M. (2019). Insiden Dan Faktor Risiko Perdarahan Postpartum Pada Persalinan Pervaginam: Studi Literatur. *Jurnal JKFT*, 4(2), 28. <https://doi.org/10.31000/jkft.v4i2.2413>

- Ninik Wahyuni. (2017). *Faktor –Faktor Yang Mempengaruhi Proses Involusi Uterus Pada Masa Nifas Diwilayah Kerja Puskesmas Mandala Kabupaten Lebak Propinsi Banten Tahun 2016*. 4(November), 167–176.
- Nova, S., & Zagoto, S. (2020). Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Adaptasi Psikologis Pada Masa Nifas. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9, 109. <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/kebidanan>
- Nurfikri, A. (2022). *Infection Control Risk Assessment Pelayanan Kebidanan di Klinik Pratama Kota dan Kabupaten Cirebon*. 7(3), 148–156.
- Octaviani Chairunnisa, R., & Widya Juliarti. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Bayi Baru Lahir Normal. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 2(1), 23–28.
- Pratiwi Kasmara, D., fitri Anita, Y., Sarjana Kebidanan, P., & SENIOR Medan Mahasiswa Prodi Sarjana Kebidanan, S. (2023). Relationship between postpartum mothers' knowledge about psychological adaptation during the postpartum period (taking in, taking hold dan letting go) and postpartum stress. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 10(2), 52–59.
- Prihandini, S., & Primana, L. (2020). Efikasi Diri Kesehatan Mental sebagai Mediator antara Dukungan Suami dengan Kelekatan Ibu-Janin. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(2), 112. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i22020.112-124>
- Purba, N. H., Mastikana, I., Purba, D., & Oktavia, L. D. (2023). Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perubahan Adaptasi Fisiologi Masa Nifas. *Jurnal Sains Kesehatan*, 30(1), 26–31. <https://doi.org/10.37638/jsk.30.1.26-31>
- Puspitasari, D. (2021). Application Of Correct BreastFeeding Technique Health Education to Achieve. *Application Of Correct BreastFeeding Technique Health Education to Achieve*, 2(2), 722.

- Puspito Arum et al. (2018). *Kandungan Gizi Asi (Air Susu Ibu) Pada Berbagai Suhu Dan Lama Penyimpanan Breast Milk Nutrient Content In Different Storage Temperature And Duration. October.*
- Putri Suci Wulansar et al. (2017). Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Tentang Baby Blues, Proses Persalinan, Dan Paritas Dengan Baby Blues Di Rsia Srikandi Ibi Kabupaten Jember. *Eesti NSV Teaduste Akadeemia Toimetised. Keemia. Geoloogia*, 23(4), 307. <https://doi.org/10.3176/chem.geol.1974.4.04>
- Rahandayani, D. S., & Pitriawati, D. (2022). *Meningkatkan Produksi Asi Perah Pada Ibu Menyusui A Scooping Review. 4*, 70–77.
- Rahayu, I. S., Mudatsir, & Hasballah, K. (2017). Faktor Budaya dalam Perawatan Ibu Nifas. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 5(1), 36–49. <https://jurnal.usk.ac.id/JIK/article/view/8761/0>
- Rahmaningtyas, I., Winarni, S., Mawarni, A., & Dharminto. (2019). Hubungan Beberapa Faktor dengan Kecemasan Ibu Nifas Di Wilayah Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(4), 303–309. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm%25>
- Ratnaningsih, E. (2019). Kualitas Fungsi Seksual Ibu Postpartum Dengan Jahitan Perineum Diukur Menggunakan Female Sexual Function Index. *Jurnal SMART Kebidanan*, 6(2), 93. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v6i2.277>
- Rohmah, N. (2017). Manajemen Nyeri Non Invasive Pada Ibu Post Partum dengan Pendekatan Evidence Based Practice. *Jurnal Ners*, 6(2), 201–209. <https://doi.org/10.20473/jn.v6i2.3992>
- Sabila Larasati. (2019). *Konsep Neuroplasticity , Neurobehaviour , Neuroscience dalam Kehidupan. September.* <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.36699.92967>
- Salsabila, R., Pradana, F., & Bachtiar, F. A. (2020). *Pengembangan Aplikasi Monitoring Tumbuh Kembang Bayi Usia Nol Hingga 24 Bulan berbasis Web. 4(6)*, 1793–1801.

- Sari, R. A. (2020). Literature Review: Postpartum Depression. *Jurnal Kesehatan*, 11, 1. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Sari, R., Dewi, Y. I., & Elita, V. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Adaptasi Psikologis Ibu Pospartum Primipara. *Journal of Health Technology*, 18(1), 7–12. <http://e-journal.poltekkesjogja.ac.id/index.php/JTK>
- Septiani Ranny, sumiyati. (2022). *Efektivitas Perawatan Payudara (Breast Care) Terhadap Pembengkakan Payudara (Breast Engorgement) Pada Ibu Menyusui*.
- Sholikhah Wahyu Subekti. (2018). *Indikasi Persalinan Seksio Sesarea*.
- Sondakh, L., Umar, S., & Santi Musa, D. (2019). Hubungan Vulva Hygiene Dengan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Rsud Mm Dunda Limboto. *Madu Jurnal Kesehatan*, 8(2), 57–65. <https://doi.org/10.31314/mjk.8.2.57-65.2019>
- The, F., Hasan, M., Saputra, S. D., Khairun, U., & Korespondensi, P. (2023). *Edukasi Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi di Puskesmas Gambesi*. 5(2), 208–213.
- Trisanti, Ika, N. (2020). *Mastitis (Literature review)*. July 2019. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i2.729>
- Wahyuni, N. W. E., Yuni Rahyani, N. K., & Senjaya, A. A. (2023). Karakteristik Ibu Postpartum dengan Baby Blues Syndrome. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 11(1), 114–120. <https://doi.org/10.33992/jik.v11i1.2440>
- Wardani, P. K. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Perdarahan Pasca Persalinan. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 51–60. <https://doi.org/10.30604/jika.v2i1.32>
- Wardhana, M. P., Wiweko, B., Hestiantoro, A., & Irwinda, R. (2022). *Seksio Sesarea. Panduan Klinis*. August.

- Widjanarko, H. G. (2015). . *Pengaruh Berbagai Faktor (Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Tenaga Kesehatan) Terhadap Perilaku Ibu Menyusui Bayi Yang Dilahirkan Prematur Karena Empat Penyulit Kehamilan*.
- Wiwit Putrianingsih, S. H. (2022). *Penerapan Breast Care Pada Ibu Post Sectio Caesarea Di Ruang Flamboyan Rsud Prof. Dr. Margono Soekarjo*. 3(2), 4983–4988.
- Yanti, P. A., Triratnawati, A., & Astuti, D. A. (2021). Peran Keluarga pada Ibu Pasca Bersalin. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 18. <https://doi.org/10.22146/jkr.58017>
- Yatik Krisliani, M. H. (2021). *Kunjungan Rumah Sebagai Strategi Peningkatan Pelayanan Kesehatan Untuk Keluarga Rawan Di Kota Mataram (Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule)*. 24(04), 110–114. <https://jurnal.ugm.ac.id/jmpk>
- Yenni Ciawi, et al. (2024). *Pengelolaan Limbah Medis Rumah Sakit yang Berkelanjutan : Eksplorasi Strategi Ekonomis dan Ramah Lingkungan*. 22(2), 365–374. <https://doi.org/10.14710/jil.22.2.365-374>
- Yuliani, N. R., Larasati, N., Nurvitriana, N. C., Kebidanan, P. S., Sains, F., Pgri, U., & Buana, A. (2021). *Peningkatan Produksi Asi Ibu Menyusui Dengan Tatalaksana Kebidanan Komplementer*. 17–27.
- Yuliyani. (2019). *Karakteristik Ibu Dan Post Natal Treatment (Pnt) Berhubungan Dengan Terjadinya Postpartum Blues Ibu Nifas*. 8487(2), 69–75.
- Yunifitri, A., Aulia, D. L. N., & Roza, N. (2021). Percepatan Involusi Uteri Melalui Mobilisasi Dini Pada Ibu Post Partum. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 12(1), 113–122.
- Yunita Anggriani, Yetty Dwi Fara, & Fisca Pratiwi. (2023). Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu(ABDI KE UNGU)*, 5(1), 79–83. <https://doi.org/10.30604/abdi.v5i1.1060>

Zalukhu, J., & Girsang, B. M. (2023). Kajian Faktor Perilaku Kesehatan Ibu Nifas Yang Mempengaruhi Kunjungan Masa Nifas Di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(6), 645–660. <https://doi.org/10.14710/jkm.v11i6.39446>