

DUKUNGAN SUAMI DAN KELUARGA PADA IBU NIFAS DI DAERAH RISIKO BENCANA

Penulis

Elda Yusefni, S.S.T, M.Keb
Eravianti. SSiT. MKM

ISBN:

Editor: Qorinah Estiningtyas Sakilah Adnani, Ph.D.

Dr. Devi Syarif. SSiT. M Keb.

Dewi Susanti. SSiT. M Keb.

Penyunting: Yuliatrri, M. Hum.

Desain Tata Letak dan Sampul: Tri Putri Wahyuni, S. Pd.



GET PRESS INDONESIA

DUKUNGAN SUAMI DAN KELUARGA PADA IBU NIFAS DI DAERAH RISIKO BENCANA

Penulis

Elda Yusefni, S.S.T, M.Keb
Eravianti. SSiT. MKM

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

Redaksi :

Jln. Palarik Air Pacah No 26 Kel. Air Pacah
Kec. Koto Tangah Kota Padang Sumatera Barat
Website : [www. getpress.co.id](http://www.getpress.co.id)
Email : adm.getpress@gmail.com

Cetakan pertama, Oktober 2023

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 kepada Allah SWT karena atas Rahmat dan Karunia Nya. Kami dapat Menyusun buku ini , sebagai bentuk dari salah satu output penelitian tentang dukungan Keluarga terhadap Pemulihan ibu Nifas Pada Daerah Risiko Terdampak Bencana.

Dengan selesainya buku ini harapkan dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pengetahuan dan kepedulian suami, keluarga terhadap Pemulihan Ibu Nifas. Dukungan suami dan anggota keluarga pada ibu dalam masa nifas sangat penting untuk memenuhi semua kebutuhan ibu dan salah satu upaya agar bila ibu mengalami masalah dan komplikasi dapat lebih awal di kenali sehingga ibu nifas segera mendapatkan perawatan yang optimal dalam menjalani masa nifasnya.

Buku ini membahas hal-hal yang berkaitan dengan Pengertian nifas, Kebutuhan ibu dalam masa nifas, Perubahan Fisiologis pada masa nifas, dukungan suami dan keluarga, risiko bencana pada ibu nifas dalam masa pemulihan kesehatannya. Dengan adanya dukungan yang optimal dari keluarga dan suami pada ibu maka kesehatan ibu maupun bayinya dapat di peroleh dengan optimal.

Demikianlah kami ucapkan terima kasih atas selesainya buku ini,

Padang, Juni 2023
Ketua Penyusun

Elda Yusefni. SST. MKeb



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
PENDAHULUAN	v
TENTANG MODUL	vii
URAIAN MATERI I :	
Pengertian Nifas, Perubahan Fisik dan Psikis dan Ketidaknyamanan dalam Masa nifas 1	
A. Pengertian Masa Nifas.....	3
B. Perubahan Fisik Ibu pada Masa Nifas.....	4
C. Perubahan Psikis Ibu Pada Masa Nifas	10
D. Post Partum Blues	12
E. Ketidak Nyamanan Ibu Selama Masa Nifas	13
Kegiatan Tanya Jawab	15
URAIAN MATERI 2 :	
Memahami Kebutuhan Ibu Dalam Masa Nifas	17
A. Kebutuhan Nutrisi Dan Cairan	19
B. Ambulasi	21
C. Eliminasi	22
D. Kebersihan Diri	22
E. Istirahat.....	23
F. Seksual	24
G. Keluarga Berencana	24
H. Senam Nifas	25
I. Kebutuhan Informasi	25



J. Pelayanan Kesehatan Bagi Ibu Nifas (kunjungan Nifas)	26
Kegiatan Tanya Jawab	27
URAIAN MATERI 3 :	
Tanda Bahaya dan Komplikasi Masa Nifas	28
A. Tanda Bahaya Pada Masa Nifas.....	30
B. Tujuan Asuhan Pada Ibu Nifas	35
C. Lakukan Hal-Hal Ini Selama Masa Nifas.....	35
Kegiatan Tanya Jawab	36
URAIAN MATERI 4 :	
Dukungan Keluarga Dan Promosi Kesehatan Pada Wanita dan ibu Nifas Saat Bencana	37
A. Pengertian Dukungan Keluarga	39
B. Jenis Dukungan Keluarga	40
C. Sumber Dukungan Keluarga	40
D. Manfaat Dukungan Keluarga	41
E. Fungsi Keluarga	42
F. Promosi Kesehatan Dalam Bencana	45
Kegiatan Tanya Jawab	51
DAFTAR PUSTAKA	52



PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode penting untuk diperhatikan agar pemulihan ibu dapat di capai secara optimal. Berbagai upaya dapat dilakukan diantaranya melalui pelayanan nifas yang sesuai standar pelayanan pada ibu mulai 6 jam sampai dengan 42 hari pasca persalinan oleh tenaga kesehatan. Pelayanan kesehatan ibu pada masa nifas minimal 3 kali untuk memastikan bahwa ibu nifas dalam keadaan sehat dan tidak mengalami komplikasi.

Komplikasi yang sering terjadi pada masa nifas adalah perdarahan pada jalan lahir, bengkak di wajah, tangan atau kaki, kejang, demam atau payudara bengkak dan merah serta disertai dengan rasa sakit. Komplikasi yang terjadi pada ibu nifas dapat memberikan dampak terhadap pemberian asi sehingga sangat berhubungan erat dengan kesehatan. Enam puluh persen (60%) kematian ibu terjadi setelah persalinan dan 50% kematian pada masa nifas terjadi 24 jam pertama. Demikian juga halnya dengan neonatus merupakan masa krisis dari kehidupan bayi. Dua pertiga kematian bayi terjadi 4 minggu setelah persalinan dan 60% kematian bayi baru lahir terjadi 7 hari setelah lahir (Susilo Rini dan Feti Kumala D, 2017).

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi proses pemulihan Kesehatan ibu nifas, misalnya tingkat energi, tingkat kenyamanan, kesehatan bayi baru lahir, tenaga kesehatan dan asuhan yang diberikan, dukungan suami dan keluarga disekitar ibu nifas. Kesehatan ibu nifas juga di pengaruhi oleh adanya stres postpartum, yang disebabkan oleh pencapaian peran saat persalinan, dukungan sosial yang kurang dan perubahan tubuh setelah melahirkan.

Pada masa nifas ibu mengalami berbagai hambatan dalam pemenuhan kebutuhannya, baik fisik maupun psikis. Ibu nifas memerlukan dukungan yang optimal dalam pemulihan kesehatannya dan juga dalam perawatan bayi. Pada masa nifas ini peran suami sangat di butuhkan dalam membantu ibu untuk mencapai pemulihan dalam mendapatkan kesehatan yang optimal.



Pemenuhan kebutuhan ibu selama masa nifas kebutuhan ibu dalam masa nifas memerlukan adanya dukungan keluarga. Adapun bentuk dukungan keluarga dapat secara moral dan material. Adanya dukungan keluarga akan berdampak pada peningkatan rasa percaya diri pada penderita dalam menghadapi proses pengobatan penyakitnya (Misgiyanto & Susilawati, 2014). Sementara bentuk dan fungsi dukungan keluarga terdiri dari 4 dimensi yaitu: dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan penilaian atau penghargaan (Friedman, 2013). Terdapat bukti yang menunjukkan bahwa pemberian dukungan pada ibu postpartum dapat meningkatkan pengasuhan, kesehatan mental, kualitas hidup atau kesehatan fisik ibu serta ibu yang berisiko tinggi sangat memerlukan dukungan postpartum (Pratami, 2016).



TENTANG BUKU

Buku ini berisi ilustrasi umum mengenai dukungan keluarga (suami, ibu/anggota keluarga) terhadap pemulihan ibu nifas. Buku ini akan digunakan suami dan keluarga tentang pentingnya dukungan pada ibu dalam pemulihan kondisi setelah melahirkan. Materi ini bisa diintegrasikan ke dalam asuhan kebidanan pada ibu nifas (Kesehatan ibu paska salin).

Materi pertama adalah pemahaman suami dan keluarga terhadap masa nifas dan perubahan-perubahan yang dialami ibu dalam masa nifas. Materi kedua tentang kebutuhan ibu dalam masa nifas. Materi ketiga tentang Tanda bahaya yang dialami ibu nifas. Materi keempat tentang dukungan keluarga dan jenis dukungan pada ibu nifas.

Guna mencapai pemulihan Kesehatan ibu nifas, maka pemerintah terutama kementerian Kesehatan juga membuat kebijakan dengan adanya program kunjungan ibu nifas. Untuk memahami materi ini secara keseluruhan di butuhkan waktu 2 jam agar tercapai tujuan khusus terhadap materi tersebut.

Pada setiap akhir pemberian materi, peserta dievaluasi secara tertulis untuk melihat pemahaman terhadap tujuan dari pemberian materi tersebut. Hal ini dimaksudkan agar pelatih dapat mengetahui sejauh mana pemahaman peserta dan sebagai bahan masukan bagi pelatih dalam pemilihan metoda yang paling efektif dan efisien untuk penyampaian dan penerapan materi selanjutnya pada keluarga ibu nifas.

1. Kompetensi Awal

Peserta diharapkan memahami setiap topik yang diberikan, sehingga mampu untuk melakukannya pada ibu nifas. Tujuan akhirnya keluarga mampu memberikan dukungan pada ibu selama masa nifas, sehingga ibu dapat mencapai Kesehatan yang optimal selama masa nifas

2. Tujuan dan Sasaran

Tujuan Umum penggunaan buku ini adalah selesai mendapatkan materi pada buku ini, suami atau anggota keluarga diharapkan mendapatkan pengetahuan yang baik tentang ibu nifas,



kebutuhan serta dukungan yang di berikan pada ibu selama masa nifas. Hal ini sangat penting karena suami dan keluarga adalah domain utama yang paling dekat dengan ibu nifas, sehingga dapat membantu dalam peningkatan Kesehatan ibu setelah melahirkan . Adapun tujuan khusus dari penyusunan modul ini adalah :

- a. Buku ini dibuat sebagai pegangan bagi suami dan anggota keluarga untuk memberikan dukungan secara langsung baik fisik maupun psikis kepada ibu nifas guna membantu pemulihan ibu nifas secara optimal.
- b. Buku ini digunakan sebagai pegangan bagi suami dan anggota keluarga (orang tua) untuk meningkatkan kepedulian suami dan anggota keluarga lainnya kepada ibu nifas sebagai upaya membantu pemulihan ibu dalam masa nifas dan juga dapat mendeteksi kemungkinan adanya masalah pada ibu selama masa nifas.

1. Sasaran

Sasaran dari penggunaan buku ini adalah :

- a. Buku ini bisa digunakan secara langsung oleh suami dan anggota keluarga
- b. Sasaran tidak langsung dalam buku ini adalah kader Kesehatan

2. Prosedur Penggunaan Modul

Berikut ini hal-hal yang perlu diperhatikan oleh ibu hamil usia muda dan bidan ketika akan menggunakan buku ini:

- a. Buku ini dapat digunakan suami sebagai panduan dalam memberikan dukungan pada ibu selama masa nifas
- b. Bacalah dengan cermat buku ini, setiap bagian modul ini merupakan pengetahuan dan keterampilan yang di perlukan suami, orang tua dan ibu nifas untuk dapat meningkatkan pengetahuan dalam menjaga Kesehatan ibu selama nifas
- c. Apabila ibu nifas suami , orang tua mengalami kesulitan dalam proses memahami materi, maka dapat bertanya kepada bidan



- d. Setiap aktivitas dan lembar evaluasi yang terdapat pada setiap bagian akhir materi bahasan harus dikerjakan oleh suami dan orang tua secara jujur dan bertanggung jawab dan kemudian dilakukan evaluasi oleh bidan.
- e. Jika suami dan orang tua ibu nifas sudah menguasai seluruh materi buku ini secara tuntas, diharapkan dapat menerapkannya, sehingga tercapai proses dalam masa nifas yang sehat.





URAIAN MATERI I :

Pengertian Nifas, Perubahan Fisik dan Psikis dan Ketidaknyamanan dalam Masa nifas

Deskripsi singkat

Buku ini disusun untuk membekali para suami dan orang tua tentang pengertian masa nifas dan perubahan-peubahan fisiologis dalam masa nifas. Hal ini dalam kaitannya untuk meningkatkan peran suami dan orang tua dalam memberikan dukungan pada masa pemulihan ibu nifas. Pengetahuan ini diharapkan dapat membantu suami dan orang tua saat memberikan dukungan yang maksimal pada ibu dalam masa nifas untuk mendapatkan Kesehatan yang optimal pada ibu dan bayi.

Tujuan pembelajaran

1. Tujuan pembelajaran umum

Setelah pembelajaran ini selesai, peserta mampu melakukan memahami masa nifas serta perubahan- perubahan fisiologis pada ibu nifas

2. Tujuan pembelajaran khusus

Setelah pembelajaran ini selesai, peserta mampu:



- a. Menjelaskan definisi masa nifas
- b. Menjelaskan perubahan fisik dan psikis dalam masa nifas
- c. Menjelaskan ketidaknyamanan dalam masa nifas
- d. Menjelaskan cara mengatasi ketidaknyamanan pada ibu nifas

Langkah-Langkah Kegiatan Pelatihan

Jumlah waktu yang digunakan dalam sesi kegiatan ini sebanyak 45 menit, untuk memudahkan proses pelatihan dilakukan langkah-langkah kegiatan sebagai berikut.

1. Langkah 1 (15 menit)
 - a. Fasilitator memperkenalkan diri.
 - b. Fasilitator menjelaskan judul, tujuan, dan waktu yang diperlukan untuk membahas materi inti presentasi
 - c. Fasilitator menyampaikan tujuan umum dan tujuan khusus.
 - d. Fasilitator menggali pengetahuan suami dan atau orang tua mengenai nifas
 - e. Berdasarkan pengetahuan peserta, fasilitator merangkum dan menegaskan pengetahuan suami dan orang tua Nifas, Perubahan fisik dan psikis serta ketidaknyamanan dalam Masa Nifas.
2. Langkah 2 (30 menit)
 - a. Fasilitator menyampaikan pokok bahasan:
 - 1) Definisi nifas
 - 2) Perubahan fisik dan psikis dalam masa nifas
 - 3) Ketidaknyamanan dalam masa nifas dan cara mengatasinya
 - b. Fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta untuk menanyakan hal-hal yang kurang jelas dan menjawab pertanyaan peserta tersebut dengan cara membangun suasana yang kondusif untuk melakukan tanya jawab.



KONSEP INTI



A. Pengertian Masa Nifas

Periode pascapartum adalah masa dari kelahiran plasenta dan selaput janin (menandakan akhir periode intrapartum), sehingga kembalinya organ-organ reproduksi wanita pada kondisi tidak hamil. Periode ini di sebut juga puerperium, dan wanita yang mengalami puerperium disebut puerpera. Periode pemulihan pasca salin berlangsung sekitar 6 minggu. Berikut ini juga merupakan pengertian ibu nifas :

- Wanita yang baru selesai melahirkan akan langsung memasuki masa nifas.
- Masa Nifas atau Puerperium dimulai sejak 1 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari setelah melahirkan) (Sarwono Prawirohardjo,2008)



B. Perubahan Fisik Ibu pada Masa Nifas

a. Tanda Vital

Pada banyak wanita segera setelah melahirkan tekanan darah mengalami peningkatan, tekanan darah sistolik dan diastolik. Namun hal ini dapat kembali normal setelah beberapa hari. Bidan bertanggung jawab untuk mengkaji bila ada risiko terjadinya pre eklamsi paska salin. Hal ini juga penting diketahui keluarga dengan memberikan pengetahuan tentang tanda bahaya pada ibu nifas seperti adanya sakit kepala yang hebat, nyeri ulu hati dan gangguan penglihatan.

Suhu tubuh sedikit meningkat saat persalinan dan akan stabil dalam 24 jam paska salin. Peningkatan suhu ini tidak disertai oleh adanya tanda- tanda infeksi seperti lochia yang berbau. Peningkatan suhu tubuh yang permanen juga merupakan adanya kemungkinan ibu mengalami infeksi dan dehidrasi. Pemantauan suhu pada masa nifas juga sangat penting dilakukan bidan. Keluarga juga bisa mengamati keadaan suhu tubuh ibu, dengan mendengarkan keluhan ibu yang merasa demam serta melakukan pengukuran suhu tubuh.

Nadi, denyut nadi yang meningkat selama persalinan akhir, kembali normal setelah beberapa jam pertama paska persalinan. Adanya penyulit seperti perdarahan, demam selama persalinan dan nyeri akut akan mempengaruhi proses ini. Bila denyut nadi lebih dari 100 kali/menit selama nifas, maka ini menandakan keadaan yang tidak normal. Kondisi ini menandakan kemungkinan adanya infeksi atau hemoragi post partum lambat.

Pernafasan kembali normal pada jam pertama paska persalinan. Pernafasan yang pendek, cepat atau perubahan lainnya memerlukan evaluasi apakah ada kondisi kelebihan cairan, eksaserbasi asma dan embolus paru.

b. Vulva dan Vagina

Segera setelah kelahiran anak, vagina tetap terbuka lebar, adakalanya mengalami beberapa derajat memar, ada perlukaan dan udem. Pada hari pertama, kedua organ ini masih dalam keadaan kendur. Namun, setelah 1 hingga 2 hari paska salin tonus otot vagina kembali baik, celah vagina



tidak lebar dan vagina tidak udem. Setelah 3 minggu vulva dan vagina kembali ke keadaan tidak hamil dan *rugae* dalam vagina berangsur-angsur akan muncul kembali normal, sementara labia lebih menonjol. Ruang vagina sedikit lebih lebar dari sebelumnya dan umumnya longgar. Akan tetapi Latihan pengencangan otot perineum akan mengembalikan tonus otot vagina tersebut.

Vagina yang mengalami peningkatan aliran darah dan pembengkakan akan kembali seperti semula dalam waktu 6–10 minggu. Pada ibu yang menyusui, kembalinya kondisi vagina akan lebih lama karena kadar estrogen yang rendah.

Pada proses persalinan, bagian ini dapat robek baik karena proses mengejan atau karena tindakan episiotomi. Ketika masa nifas, vulva yang membengkak akan kembali pulih dalam waktu 1–2 minggu, sedangkan kekuatan otot-otot perineum akan kembali ke keadaan semula selama enam minggu setelah persalinan. Namun pada sebagian kasus, kekuatan otot perineum ini mungkin tidak akan sempurna seperti sedia kala akibat beratnya robekan yang terjadi. Laserasi dan abrasi pada vulva dan perineum mudah sembuh, termasuk yang di lakukan jahitan.

c. Rahim

Dalam masa nifas, uterus akan berangsur-angsur pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan uterus ini disebut *involuti*. Involuti uterus meliputi reorganisasi dan pengeluaran desidua/endometrium dan eksfoliasi tempat perlekatan plasenta. Hal ini ditandai dengan penurunan ukuran dan berat serta perubahan lokasi uterus, juga di tandai dengan warna dan jumlah lochia. Proses menyusui akan mempercepat proses involuti.

Ukuran rahim akan terus menyusut. Setelah kelahiran anak dan plasenta tinggi fundus uteri (TFU) 2 jari dibawah pusar dalam beberapa jam atau tinggi fundus uteri tetap terletak kira-kira sejajar atau satu ruas jari di bawah pusar. Selanjutnya secara bertahap rahim akan turun kedalam panggul dan tidak bisa teraba lagi diatas simpisis setelah hari ke sepuluh. Rahim juga mengalami perubahan berat, dimana berat rahim pada minggu keenam setelah melahirkan akan menjadi hanya 50–100 gram.



Jumlah darah yang keluar pun terus berkurang, dengan warna yang berubah dari merah menjadi putih kekuningan. Secret yang dikeluarkan dari Rahim melalui vagina selama masa nifas disebut lokia. Pada hari pertama sampai ketiga sekret akan berwarna merah karena mengandung darah dan jaringan desidua (Lokhia Rubra). Pada hari selanjutnya sampai hari ketujuh lokia akan mengalami perubahan warna lebih pucat dan merah muda (lokia serosa). Lokia serosa mengandung cairan serosa, jaringan desidua, leukosit dan eritrosit. Selanjutnya lokia alba akan keluar sekitar hari ke sepuluh sampai 2 atau 4 minggu paska persalinan. Lokia alba berwarna putih krem dan terutama mengandung jaringan desidua dan sel leukosit.

Secret atau lokia ini berbau sedikit amis seperti darah menstruasi. Bila ada perubahan bau yang tidak normal atau berbau busuk, perlu di pikirkan apakah ibu mengalami infeksi. Pengeluaran lokia yang tiba-tiba kembali berwarna merah segar bukanlah merupakan temuan normal, sehingga memerlukan evaluasi oleh ibu dan keluarga. Hal ini perlu di konsulkan ke tenaga kesehatan. Pengeluaran lokia yang tidak normal di sebabkan oleh aktifitas fisik yang berlebihan, ada selaput atau bagian plaeat yang tertinggal dalam Rahim serta kontraksi uterus yang jelek (atonia uteri).

d. Leher rahim atau serviks

Segera setelah kelahiran anak serviks teraba sangat lunak, kendur dan terkulai. Serviks adakalanya juga mengami perlukaan, memar dan udem, terutama bagian anterior jika terjadi tahanan anterior saat persalinan. Serviks nampak kongesti yang menandakan banyaknya vaskularitas. Serviks terbuka sehingga bisa dimasuki 2 hingga 3 jari. Pada hari pertama serviks kembali ke bentuk semula dan lunaknya juga berkurang.

Perubahan yang terjadi pada serviks ialah bentuk serviks agak menganga seperti corong, segera setelah bayi lahir, disebabkan oleh corpus uteri yang dapat mengadakan kontraksi, sedangkan serviks tidak berkontraksi sehingga seolah-olah pada perbatasan antara corpus dan serviks berbentuk semacam cincin. Serviks masih bisa dimasuki 2 jari hingga seminggu. Serviks



juga berangsur-angsur kembali seperti semula, meski bentuk dan ukurannya tidak dapat benar-benar kembali sama seperti ketika sebelum hamil.

e. Perubahan Sistem Pencernaan

Setelah melahirkan sekitar 1 atau 2 jam biasanya pasien akan merasa lapar karena banyak menggunakan tenaga pada proses persalinan. Tidak ada indikasi untuk menunda makan pada ibu kecuali ibu mengalami komplikasi tertentu. Selama beberapa hari akan terjadi penurunan *motilitas* usus (*tonus* pada otot polos usus) yang dapat menyebabkan *konstipasi*. Wanita juga sering menahan buang air besar karena adanya nyeri pada luka perineum, kurangnya pengetahuan dan rasa takut. Fungsi usus besar akan kembali normal pada akhir minggu pertama dimana nafsu makan mulai bertambah dan memasukkan cairan juga bertambah. Perlu edukasi kepada ibu dan keluarga untuk memberikan asupan makan yang cukup dan bergizi pada ibu nifas. Kebutuhan Ibu nifas sebanyak 2800 kalori perhari. Ibu nifas harus cukup cairan dan nutrisi untuk mendukung proses pemulihannya dan pembentukan produksi ASI.

f. Perubahan Sistem Perkemihan

Segera setelah persalinan kandung kemih mengalami kongesti dan hipotonik, yang dapat menyebabkan overdistensi, pengosongan kandung kemih yang tidak sempurna dan residu urin yang berlebihan kecuali di lakukan latihan agar berkemih secara periodik. Setelah proses persalinan biasanya ibu akan sulit untuk buang air kecil. Hal ini disebabkan terdapat spasme sfinkter dan edema leher kandung kemih sesudah bagian ini mengalami kompresi(tekanan) antara kepala janin dan tulang pubis selama persalinan berlangsung.

Efek persalinan pada kandung kemih dan uretra menghilang setelah 24 jam paska salin, kecuali wanita yang mengalami infeksi saluran kemih. Diuresis segera mulai setelah melahirkan dan berakhir hingga hari kelima pascapartum. Pengeluaran urin mungkin lebih 3000 cc perhari. Diuresis adalah rute utama tubuh untuk membuang kelebihan cairan interstisial dan kelebihan



volume darah. Pelvis renalis dan ureter yang meregang dan dilatasi selama kehamilan , akan kembali normal pada akhir minggu ke empat paska persalinan.

g. Perubahan Sitem Muskuloskeletal

Dinding perut terasa lunak setelah kelahiran karena meregang selama kehamilan. Semua wanita puerpera mengalami beberapa derajat distasis rekti (pemisahan otot rektus abdomen). Banyak factor yang berhubungan dengan derajat diastasis rekti yaitu kondisi umum dan tonus otot wanita, paritas, Latihan yang dilakukan setelah kelahiran, jarak kehamilan. Diastasis rekti yang lebarnya 5 jari membutuhkan waktu yang lebih lama di bandingkan lebarnya 2 jari. Penutupan diastasis rekti yang lebarnya 2 jari , mungkin terjadi pada akhir masa nifas.

Ligamen-ligamen, diafragma pelvis, serta fasia yang meregang pada waktu persalinan secara berangsur-angsur menjadi ciut dan pulih kembali sehingga tak jarang uterus jatuh kebelakang dan menjadi retrofleksi karena ligamentum rotundum menjadi kendur. Stabilisasi secara sempurna terjadi pada 6-8 minggu setelah persalinan. Jika Anda ingin dinding perut kembali kencang, diperlukan latihan secara rutin.

h. Payudara

Laktasi dimulai pada semua wanita dengan adanya perubahan hormon saat melahirkan. Wanita dapat mengalami kongesti payudara selama beberapa hari pascasalin apabila wanita tersebut tidak menyusui bayinya. Payudara wanita yang memasuki masa nifas akan terasa kencang, penuh, dan nyeri. Hal ini merupakan proses alami, karena payudara mulai memproduksi ASI guna mempersiapkan diri untuk proses menyusui bayi. Pengkajian payudara pada periode awal pascasalin meliputi keadaan puting susu, adanya lecet pada payudara, kolustrum, apakah payudara terisi ASI, kongesti dan apakah ada tanda-tanda infeksi.

Pada masa nifas, ibu disarankan untuk menyusui dengan rutin agar ASI dapat tersalurkan kepada bayi. Menyusui pada masa nifas juga dapat membantu mengurangi rasa nyeri pada payudara setelah melahirkan.



i. Berat Badan

Wanita mengalami penurunan berat badan rata-rata 4,5 kg (12 pon) pada waktu melahirkan. Penurunan berat badan ini merupakan gabungan dari berat anak, plasenta dan cairan amnion. Pada minggu pertama wanita dapat mengalami penurunan berat badan sebanyak 5 pon karena kehilangan cairan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kembalinya berat badan seperti sebelum hamil akan terjadi setelah 6 bulan paska salin. Penentu utama penurunan berat badan paska persalinan ini sangat tergantung dengan penambahan berat badan saat hamil. Wanita yang mengalami peningkatan BB paling banyak saat hamil akan mengalami penurunan yang paling besar pula. Menyusui merupakan salah satu factor yang mempengaruhi penurunan BB ibu paska persalinan. Rata-rata multipara mengalami penurunan BB yang lebih sedikit.

j. Perubahan Sistem Endoktrin

Perubahan Sistem Endoktrin selama periode post partum terjadi perubahan hormon yang besar. *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG) menurun dengan cepat dan menetap sampai 10% dalam 3 jam s/d hari ke-7.

Setelah melahirkan terjadi penurunan kadar hormone estrogen dan progesterone, sementara terjadi peningkatan kadar hormone prolactin. Hormon ini berdampak pada aktifnya kelejer mammae untuk memproduksi ASI. Penurunan hormone estrogen dan progesterone juga berdampak terhadap terjadinya menstruasi yang pertama. yang adakalanya bersifat anovulatoar. Lamanya wanita mengalami menstruasi setelah melahirkan juga di pengaruhi oleh factor menyusui.

k. Perubahan Sistem hematologi dan Sistem Kardiovaskuler

Meningkatnya sel darah putih dapat mencapai 15.000 selama persalinan dan akan tetap tinggi pada hari pertama masa postpartum. Selama kelahiran masa postpartum terjadi kehilangan darah 250-500 ml. pada minggu pertama postpartum berkisar 500-800 ml dan selama



sisir masa nifas berkisar 500 ml. Penurunan volume dan peningkatan sel darah merah pada kehamilan diasosiasikan dengan peningkatan hematocrit dan hemoglobin pada hari ke 3-7 postpartum dan kembali normal pada 4-5 minggu postpartum.

C. Perubahan Psikis Ibu Pada Masa Nifas

Perubahan Psikologi pada masa nifas dan menjadi seorang ibu merupakan fase transisi dalam kehidupan wanita. Sebagian wanita pada masa transisi ini dapat menimbulkan stres akibat ketidaksiapan dalam menjalani peran baru. Kecemasan dan berbagai ketidaknyaman yang dialami ibu nifas akan berdampak kepada psikologis ibu.

Secara psikologis, ibu yang baru melahirkan akan mengalami perubahan psikis selama masa nifas dalam menyesuaikan diri untuk berperan menjadi seorang ibu. Ibu harus beradaptasi dengan ketidaknyamanan setelah melahirkan, tatanan baru dalam keluarga, dan perubahan citra tubuhnya. Tidak semua ibu nifas bisa melewati adaptasi masa nifas dengan lancar. Pemberian dukungan keluarga sejak masa kehamilan dapat dilakukan sebagai support berdampak pada kegagalan adaptasi pada periode postpartum.

Pendidikan kesehatan yang berkualitas sangat berpengaruh terhadap adaptasi psikologis ibu nifas dalam menekan morbiditas. Asuhan secara holistik yang diberikan dan pendekatan psikologis yang dilakukan bertujuan agar tidak terjadi perubahan psikologis yang patologis. Periode postpartum menjadi situasi krisis akibat berbagai perubahan secara fisik maupun psikologis yang memerlukan proses adaptasi.

Proses adaptasi psikologi pada masa nifas, menurut Reva Rubin terdiri dari 3 fase yaitu sebagai berikut :

1. *Taking In*

Fase perubahan psikologis yang paling membutuhkan perhatian karena dapat menyebabkan postpartum blues bahkan dapat terjadi depresi postpartum. Berlangsung pada ke 1-2 setelah persalinan, dimana ibu masih dalam ketergantungan, cenderung pasif, mengulang cerita



tentang pengalaman persalinan, lebih memfokuskan pada dirinya. Pada fase ini, pendekatan yang efektif dapat dilakukan dengan mendengarkan dan empatik terhadap kondisi emosional ibu.

2. *Taking Hold*

Fase perpindahan dari keadaan ketergantungan menjadi mandiri. Berlangsung antara 3-10 hari pasca persalinan. Ibu lebih memperhatikan kemampuan menjadi orang tua dan meningkatkan tanggung jawab akan merawat bayinya. Masa ini, ibu lebih sensitif, rentan, sehingga diperlukan komunikasi dan dukungan moral yang baik. Adanya kegagalan dalam fase taking hold sering kali membuat ibu mengalami depresi postpartum dengan indikasi dimana ibu mendapati perasaan tidak mampu merawat bayinya. Pada fase ini, ibu lebih terbuka dalam menerima nasehat dan bimbingan sehingga petugas kesehatan memiliki kesempatan yang baik dalam memberikan berbagai pendidikan kesehatan untuk menumbuhkan kepercayaan diri ibu. Rawat gabung memberikan ibu lebih percaya diri dan merasa kompeten dalam perawatan bayi, serta memberikan kepercayaan diri dalam merawat bayi mereka di rumah nantinya.

3. *Letting Go*

Periode ini umumnya terjadi setelah ibu dan bayi tiba di rumah. Ibu secara mandiri menerima peran barunya dan tanggung jawab kepada bayinya. Keinginan untuk merawat diri dan bayinya sudah meningkat pada fase ini. Dukungan suami dan keluarga sangat diperlukan sehingga ibu tidak merasa terbebani.

Psikososial dan budaya yang memengaruhi masa nifas Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya tentang perubahan psikologi masa nifas, ibu mengalami rasa cemas yang hebat dan gangguan emosi. Ibu memerlukan waktu untuk beradaptasi, peran suami dan keluarga sangat penting untuk melewati masa kritis ini. Tidak hanya keluarga inti, lingkungan sosial ibu juga sangat memengaruhi kondisi psikologis seorang ibu nifas. Lingkungan sosial termasuk didalamnya budaya yang sering berlaku/dipercaya masyarakat dilingkungan ibu nifas, seperti pantangan makanan, kepercayaan ASI basi pada colostrum ataupun kebiasaan lainnya.



Kepercayaan/budaya yang ada bisa berdampak positif ataupun negative pada ibu, namun kembali kepada peran suami keluarga dan tenaga kesehatan dalam memberikan dukungan.

D. Post Partum Blues

Post Partum merupakan keadaan yg timbul pada sebagian besar ibu nifas yaitu sekitar 50-80% ibu nifas, hal ini merupakan kondisi normal pada 3-4 hari , namun dapat juga berlangsung seminggu atau lebih. Etiologi dari postpartum blues masih belum jelas, kemungkinan besar karena hormon; perubahan kadar estrogen, progesteron, prolactin, peningkatan emosi terlihat bersamaan dengan produksi ASI.

Beberapa hal yang dapat menjadi penyebab terjadinya post partum blues:

- a. Ibu merasa kehilangan fisik setelah melahirkan.
- b. Ibu merasa kehilangan menjadi pusat perhatian dan kepedulian.
- c. Emosi yang labil ditambah dgn ketidaknyamanan fisik.
- d. Ibu terpisah dari keluarga dan bayi-bayinya.
- e. Sering terjadi karena kebijakan rumah sakit yg kaku/tidak fleksibel.

Gambaran Postpartum blues bersifat ringan dan sementara, ibu mengalami emosi yang labil; mudah menangis, euforia dan tertawa. Ibu merasa sedih & menangis karena hal yg tdk jelas, mudah tersinggung, karena kurang percaya diri, menjadi sensitif dgn komentar sekelilingnya. Asuhan yang dapat diberikan pada ibu postpartum yaitu dengan memberikan informasi yang dibutuhkan sehingga dapat meningkatkan kepercayaan dirinya,. Berikan ibu support dan reward/pujian, pertolongan/bimbingan orang terdekat akan sangat membantu ibu. Post partum blues diidentifikasi sebagai hal yg mendahului depresi, perlu diketahui bahwa prevalensi depresi perinatal mayor sebanyak 10% dan minor sebanyak 20%-50%, sedangkan sebanyak 85% depresi perinatal tidak teridentifikasi dan tidak mendapat pelayanan (Kimmel, 2020) Kondisi postpartum blues mengindikasikan perlunya dukungan sosial, dukungan pasangan yaitu orang terdekat bagi ibu menjadi penting, diketahui bahwa dukungan suami dapat mengurangi risiko terjadinya depresi postpartum.



Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi postpartum blues dan mencegah depresi perinatal diantaranya adalah dukungan keluarga serta pemberian edukasi untuk ibu hamil sampai dengan 12 bulan pasca salin. Edukasi yang perlu diberikan pada masa hamil yaitu bagaimana merawat bayi dan pendidikan kesehatan menyusui untuk mencegah dan mengatasi masalah menyusui. Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa masalah menyusui yang dialami ibu dapat meningkatkan risiko terjadinya depresi masa nifas.

Penyebab depresi paskasalin lainnya adalah adanya Kesedihan dan Duka Cita. Duka cita adalah respon fisiologis terhadap kehilangan. Kegagalan duka cita pada umumnya oleh karena suatu keinginan untuk menghindari sakit yg intens. Duka cita sangat bervariasi tergantung pada apa yg hilang & persepsi individu. Tingkat kehilangan dicerminkan melalui respon diri. Bentuk kehilangan dapat beragam diantaranya Infertil, keguguran, IUFD, kelainan kongenital, bayi meninggal.

Resolusi, pada fase ini individu mulai aktif kembali, fase resolusi merupakan tahap individu mulai menerima kehilangannya, dan mulai membuat hubungan baru. Orang disekitarnya sangat berperan, begitu pula dengan peran tenaga kesehatan. Bidan sangat penting dalam membantu ibu yang berduka. Seperti pada bayi yang lahir tidak sempurna (kelainan kongenital), bidan berperan dalam memberi rasa aman, memberi support, mendengarkan keluhan, tidak menyalahkan, dan memberi support untuk berusaha menerima bayinya. Beri ibu kesempatan untuk menceritakan perasaan mereka walaupun berulang-ulang, karena hal ini merupakan manifestasi duka cita.

E. Ketidak Nyamanan Ibu Selama Masa Nifas

Pada masa nifas pada umumnya ibu mengalami beberapa ketidaknyamanan. Walaupun dianggap normal, namun dapat memicu timbulnya distress fisik yang bermakna. Berikut ini beberapa ketidaknyamanan yang umum dialami ibu nifas yaitu :

a. Nyeri setelah kelahiran



Nyeri setelah persalinan disebabkan oleh adanya kontraksi dan relaksasi uterus yang terjadi secara terus menerus. Nyeri ini lebih sering dialami pada wanita paritas tinggi dan menyusui. Nyeri setelah persalinan ini akan hilang jika uterus tetap berkontraksi dengan baik dan memerlukan kandung kemih yang kosong, sehingga wanita diharapkan agar bisa berkemih dan tidak menahan keinginan untuk berkemih. Bagi wanita yang mengalami nyeri berlebihan dapat diberikan analgesic seperti ibuprofen. Bila nyerinya cukup kuat maka sebaiknya dikonsultasikan ke dokter untuk penanganan lebih baik.

b. Keringat berlebih

Setelah persalinan ibu juga mengalami keringat yang berlebihan, hal ini merupakan cara tubuh untuk mengeluarkan kelebihan cairan interstisial yang terjadi peningkatannya saat hamil. Cara lain untuk mengeluarkan cairan ini adalah dengan cara diuresis(berkemih). Cara mengurangi ketidaknyamanan ini dapat diantisipasi ibu dengan cara menjaga kulit tetap bersih dan kering. Perawatan lainnya dapat dilakukan dengan cara tetap menjaga hidrasi dengan meminum air segelas air setiap satu jam saat ibu terjaga.

c. Pembesaran payudara

Pembesaran atau pembengkakan pada payudara disebabkan oleh akumulasi dan stasis air susu serta adanya peningkatan vaskularisasi dan kongesti. Hal ini terjadi saat produksi ASI meningkat pada hari ke 3 paska salin baik pada ibu menyusui maupun tidak menyusui.

Nyeri akan bertambah saat bayi mengalami kesulitan dalam proses menyusui dan ibu tidak menggunakan penyangga payudara yg baik. Kondisi dapat menyebabkan peningkatan suhu tubuh ringan pada ibu dan bila demam lebih dari 38 derajat Celcius menunjukkan ada infeksi lain atau mastitis. Penganan ketidaknyamanan ini dapat dengan cara kompres hangat, menyusui baik dengan benar, menggunakan penyangga payudara yang baik serta antinyeri.



d. Nyeri perineum

Nyeri pada perineum disebabkan oleh adanya luka laserasi atau episiotomi saat persalinan. Luka jahit perineum perlu perawatan yang baik. Petugas Kesehatan perlu melakukan evaluasi pada proses penyembuhan lukan dan melihat apakah ada komplikasi lainnya seperti hematoma. Cara mengurangi nyeri bisa dilakukan dengan kompres dingin, pemberian analgesic atau anastesi topical, kompres witch hazel dan latihan kegel.

e. Konstipasi

Rasa takut pada ibu paska persalinan untuk buang air besar merupakan salah satu penyebab konstipasi. Longgarnya dinding perut juga dapat jadi penyebab daserat, tidak menahan BAB, minum yang cukup serta menggunakan laksatif.

f. Haemoroid

Wanita akan merasakan nyeri beberapa hari bila mengalami haemoroid. Beberapa tindakan yang dapat dilakukan untuk menanganinya adalah rendam duduk, kompres es, kompres witch hazel, salep anastesi atau analgetik, laksatif atau pelunak feces dan suppositoria anusol.

Kegiatan Tanya Jawab

Instruksi:

1. Apakah masa nifas itu ?
2. Apakah perubahan pada rahim yang dialami ibu dalam masa nifas ?
3. Jelas masalah psikis yang mungkin di alami ibu dalam masa nifas ?
4. Kemukakan apa saja yang menjadi keluhan ketidaknyaman ibu dalam masa nifas ?





URAIAN MATERI 2 :

Memahami Kebutuhan Ibu Dalam Masa Nifas

Deskripsi Singkat

Materi ini disusun untuk membekali para suami dan orang tua tentang kebutuhan ibu masa nifas. Hal ini erat kaitannya untuk meningkatkan peran suami dan orang tua dalam membantu ibu untuk memenuhi kebutuhan selama pemulihan masa nifas. Pengetahuan ini diharapkan dapat membantu suami dan orang tua saat memberikan dukungan untuk memenuhi kebutuhan dalam masa nifas pada ibu supaya kesehatan yang optimal pada ibu dan bayi dapat terwujud.

Tujuan pembelajaran

a. Tujuan pembelajaran umum

Setelah pembelajaran ini selesai, peserta mampu melakukan memahami kebutuhan ibu pada masa nifas serta perubahan- perubahan fisiologis pada ibu nifas

b. Tujuan pembelajaran khusus

Setelah pembelajaran ini selesai, peserta mampu:

- 1) Menjelaskan definisi masa nifas
- 2) Menjelaskan perubahan fisik dan psikis dalam masa nifas



- 3) Menjelaskan ketidaknyamanan dalam masa nifas
- 4) Menjelaskan cara mengatasi ketidaknyamanan pada ibu nifas

Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Waktu yang digunakan dalam sesi kegiatan ini sebanyak 30 menit, untuk memudahkan proses pelatihan dilakukan langkah-langkah kegiatan sebagai berikut.

1. Langkah 1 (5 menit)

- a. Fasilitator memperkenalkan diri.
- b. Fasilitator menjelaskan judul, tujuan, dan waktu yang diperlukan untuk membahas materi inti presentasi
- c. Fasilitator menyampaikan tujuan umum dan tujuan khusus.
- d. Fasilitator menggali pengetahuan suami dan atau orang tua mengenai nifas
- e. Berdasarkan pengetahuan peserta, fasilitator merangkum dan menegaskan pengetahuan suami dan orang tua Nifas, Perubahan fisik dan psikis serta ketidaknyamanan dalam Masa Nifas.

2. Langkah 2 (20 menit)

Pada langkah ini fasilitator menyampaikan pokok bahasan: Kebutuhan ibu dalam masa Nifas

3. Langkah 3 (5 menit) :

Fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta untuk menanyakan hal-hal yang kurang jelas dan menjawab pertanyaan peserta tersebut dengan cara membangun suasana yang kondusif untuk melakukan tanya jawab.



KONSEP INTI



Ibu Yang Berada Dalam Masa Nifas Mempunyai Kebutuhan Dasar Khusus Agar Bisa Dapat Melewati Masa Nifas Dengan Aman, Sehat, Sejahtera Dan Dapat Menunjang Keberhasilan Menyusui. Berikut ini berbagai kebutuhan ibu dalam masa Nifas yaitu :

A. Kebutuhan Nutrisi Dan Cairan

Ibu menyusui harus mendapatkan tambahan zat makanan sebesar 2800 kkal yang digunakan untuk memproduksi ASI dan untuk aktivitas ibu sendiri. Berikut ini diet ibu nifas yang perlu di perhatikan yaitu :

- a. Mengonsumsi tambahan 500 kalori tiap hari. Kebutuhan kalori ibu nifas lebih tinggi dibandingkan wanita hamil dan wanita tidak hamil. Penambahan kalori ini untuk menambah suplai ASI bagi bayi.
- b. Makan dengan diet berimbang untuk mendapatkan protein, vitamin dan mineral.



- c. Menurut CDC/Centers for Disease Control dan Prevention, ibu menyusui harus mengkonsumsi 2300 hingga 2500 kalori perhari. Menjaga asupan yang tepat akan membantu produksi ASI serta menghasilkan energi yang optimal bagi ibu nifas.
- d. Ibu nifas sebaiknya menghindari makanan yang tidak menyehatkan seperti makanan tinggi gula, natrium dan lemak jenuh. Beberapa contoh makanan tersebut adalah gorengan, kripik kentang, makanan cepat saji dan kue- kue. Asupan gula, lemak dan garam yang berlebihan dapat meningkatkan risiko diabetes melitus, hipertensi dan jantung.
- e. Minum sebaiknya 3 liter tiap hari atau sebanyak 12 gelas per hari.
- f. Minum air putih yang cukup pada ibu nifas bermanfaat untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi selama proses menyusui, hal ini juga untuk melancarkan produksi ASI. Ibu nifas sebaiknya menghindari minuman yang manis. Hal ini untuk menghindari timbunan lemak di sekitar perut dan sebaiknya mengkonsumsi buah-buahan.
- g. Cara mengolah makanan yang sehat bagi ibu nifas adalah dengan cara mengukus atau di rebus agar kandungan gizinya tidak hilang Jenis makan lainnya yang juga baik untuk di konsumsi seperti protein hewani iakan, daging, telur. Protein nabati seperti kacang-kacangan dan sayuran organik.
- h. Mengkonsumsi kapsul vitamin A 200.000 agar dapat memberikan vitamin A kepada bayinya melalui ASI. Vitamin A atau retinol atau asam retinoic merupakan nutrisi penting untuk organ penglihatan, pertumbuhan tubuh, pembelahan sel, Kesehatan system reproduksi dan menunjang sistim kekebalan tubuh. Vitamin A dalam bentuk kapsul merah juga diberikan pada ibu nifas. Manfaat pemberian Vitamin A ini adalah untuk mencegah rabun senja, xeroftalmia, kerusakan kornea dan kebutaan serta mencegah anemia.
- i. Menurut Siregar (2019), Kapsul Vitamin A 200.000 IU diberikan dua kali, yaitu satu kapsul diminum segera setelah persalinan dan satu kapsul diminum 24 jam setelah Vitamin yang pertama. Tujuan pemberian Vitamin A yaitu memperbaiki kadar Vitamin A pada ASI



dan dapat meningkatkan daya tahan ibu terhadap infeksi perlukaan laserasi akibat proses persalinan ibu nifas harus minum

- j. Meminum tablet zat besi setidaknya 40 hari pascapersalinan untuk menghindari resiko terjadinya kurang darah pada masa nifas.
- k. Fe merupakan mikro nutrisi yaitu sejenis mineral yang diperlukan oleh tubuh untuk pembentukan sel darah merah atau hemoglobin. Adapun dosis anjuran pada ibu hamil dan nifas adalah satu tablet setiap hari (60 mg besi elemental) dan 0,25 asam folat selama masa nifas (42 hari). Pemberian tablet Fe ini bertujuan untuk mencegah anemia defisiensi besi pada ibu paska melahirkan serta membantu proses pemulihan pada masa nifas. Anemia pada ibu dapat mengakibatkan gangguan proses involusi (sub involusi), sehingga ibu dapat mengalami perdarahan post partum, infeksi puerpurium, berkurangnya produksi ASI dan mudahnya terjadi infeksi pada mammae.

B. Ambulasi

Ambulasi dini pada ibu post partum dilakukan pada beberapa jam setelah melahirkan. Ambulasi dini dilakukan secara perlahan namun meningkat secara berangsur-angsur, mulai dari jalan-jalan ringan dari jam ke jam sampai hitungan hari hingga pasien dapat melakukannya sendiri tanpa pendamping sehingga tujuan memandirikan pasien dapat terpenuhi.. Konsep mobilisasi ini berlangsung sekitar 2-3 hari dan kunjungan ulang 1 minggu kemudian untuk pemeriksaan luka jahitan (Manuaba, 2009).

Ambulasi dini adalah aktifitas yang di butuhkan ibu setelah melahirkan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah terjadinya thrombus paska persalinan (Liewllyn dan Jones,2003). Ambulasi dini sangat penting dalam mencegah trombosis vena. Tujuan lain dilakukan ambulasi dini adalah untuk membantu menguatkan otot-otot perut, dengan demikian dapat menghasilkan bentuk tubuh yang baik, mengencangkan otot dasar panggul sehingga memperbaiki sirkulasi darah keseluruh tubuh.



C. Eliminasi

Eliminasi adalah proses pembuangan sisa metabolisme baik berupa urin (BAK) maupun sisa makanan (BAB). Dalam 6 jam pertama post partum, pasien sudah dapat buang air kecil. Bidan harus dapat meyakinkan ibu supaya segera buang air kecil, karena biasanya ibu malas buang air kecil karena takut akan merasa sakit. Segera buang air kecil setelah melahirkan dapat mengurangi kemungkinan terjadinya komplikasi post partum. Buang air kecil atau miksi disebut normal bila ibu bisa BAK spontan tiap 3-4 jam. Ibu disarankan untuk BAK sendiri/spontan, bila tidak bisa maka dapat dilakukan tindakan dengan dirangsang mengalirkan air kran di dekat klien, kompres hangat dekat simpisis, saat sit bat klien di suruh kencing. Bila tindakan tersebut tidak berhasil dilakukan kateterisasi. Buang air kecil normal pada ibu nifas bila :

- a. Dalam waktu 6 jam ibu sudah harus buang air kecil
- b. Urin dalam jumlah yang banyak akan di produksi dalam waktu 12-36 jam setelah melahirkan
- c. Ureter yang berdilatasi sudah kembali normal dalam waktu 6 minggu

Dalam 24 jam pertama, pasien juga sudah harus dapat buang air besar. Yakinkan ibu untuk tidak takut BAB karena BAB tidak akan menambah luka jalan lahir. Biasanya dalam waktu 2-3 hari ibu masih susah untuk BAB. Bila ini terjadi ibu dapat dibrikan laksan atau Paraffin (1-2 hari post partum). Atau pada hari ketiga diberikan laksan supositoria dan minum air hangat. Intervensi lainnya untuk membantu agar BAB lancar adalah dengan cara : Diet teratur, Konsumsi cairan yang cukup, Jangan takut BAB, kalau ada luka jahitan maka dapat dibeikan suppositoria, Ambulasi dini serta Anjurkan ibu untuk mengkonsumsi makanan tinggi serat dan minum air putih.

D. Kebersihan Diri

Pada masa nifas ibu terjadi proses pemulihan alat reproduksi baik bagian interna maupun eksterna. Dalam proses pemulihan Kesehatan tersebut ibu juga membutuhkan bimbingan,



pemberian informasi yang tepat tentang perawatan Kesehatan. Hal ini dapat diperoleh ibu dari tenaga Kesehatan, keluarga dan teman. Pemberian informasi tersebut dapat melalui penyuluhan Kesehatan, media social dan keluarga. Salah satu pengetahuan yang diperlukan ibu adalah informasi tentang kebersihan diri (personal Higiene). Kebersihan fisik seorang ibu nifas dapat mengurangi sumber infeksi dan menambah rasa nyaman. Ada beberapa langkah dalam perawatan kebersihan diri ibu post partum, yaitu:

- a. Menjaga kebersihan seluruh tubuh ibu dengan cara mandi minimal 2 kali sehari menggunakan sabun, mengganti pakaian dalam dan pakaian luar. Pakaian ibu harus bersih dan kering. Gunakan pakai yang agak longgar dan menyerap keringat.
- b. Kebersihan rambut juga di perhatikan, cuci rambut dengan sampo minimal 2 hari sekali, sebaiknya menggunakan kondisioner serta gunakan sisir yang lembut. Hindari penggunaan alat pengering rambut karena akan menambah kerontokan rambut ibu.
- c. Membersihkan daerah kelamin dengan sabun dan air, yaitu bersihkan daerah vulva terlebih dahulu, dari arah depan ke belakang, baru setelah itu anus.
- d. Mengganti pembalut minimal 2 kali sehari atau setiap habis buang air kecil dan besar
- e. Mencuci tangan dengan sabun dan air setiap kali selesai membersihkan daerah kemaluan.
- f. Jika mempunyai luka operasi SC dan luka jahitan episiotomi, hindari untuk menyentuh daerah luka agar terhindar dari infeksi sekunder. Bersihkan perineum dari arah depan kebelakang serta rawat luka dengan baik.

E. Istirahat

Ibu nifas memerlukan istirahat yang cukup. Ibu perlu diingatkan untuk selalu tidur siang atau beristirahat selagi bayinya tidur. Kebutuhan istirahat bagi ibu menyusui minimal 8 jam sehari, yang dapat dipenuhi melalui istirahat malam dan 1 jam untuk tidur siang hari. Dampak bila ibu kurang istirahat adalah akan mengurang produksi ASi, memperlambat proses involusi serta dapat



memicu timbulnya post partum blues dan depresi, sehingga ibu merasa tidak mampu untuk merawat bayinya.

F. Seksual

Selama masa nifas (40 hari) ibu di anjurkan agar tidak melakukan hubungan seksual. Hal ini untuk mencegah timbulnya infeksi. Walaupun secara fisik aman untuk melakukan hubungan seksual begitu darah merah berhenti dan ibu dapat memasukkan satu atau dua jarinya kedalam vagina tanpa merasakan nyeri, sebaiknya ibu mengikuti saran dokter dan bidan. Ibu dengan luka jahitan pada perineum biasanya mersa cemas dan takut untuk melakukan hubungan seksual.

G. Keluarga Berencana

Perencanaa untuk penggunaan alat kontrasepsi atau KB sudah di diskusi dengan pasangan dan bidan pada saat antenatalcare. Biasanya keengganan untuk hamil sementara waktu sering jadi pertimbangan pasangan dalam merencanakan KB. Sebaiknya pasangan harus menunda sekurang-kurangnya dua tahun sebelum ibu hamil kembali. Setiap pasangan harus menentukan sendiri kapan dan bagaimana mereka ingin merencanakan tentang keluarganya. Waktu mulai menggunakan alat KB sebaiknya 3-4 minggu setelah melahirkan. Petugas kesehatan khususnya bidan dapat membantu mengajarkan kepada mereka tentang berbagai metoda penggunaan alat kontrasepsi. Sebelum menggunakan metode KB, ada beberapa hal yang harus dijelaskan kepada ibu :

- a. Bagaimana metode ini dapat mencegah kehamilan dan efektivitasnya.
- b. Apa saja kekurangannya.
- c. Bagaimana efek samping dari metode tersebut.
- d. Bagaimana cara menggunakan metode tersebut.
- e. Dan kapan metode tersebut dapat digunakan untuk wanita pasca bersalin yang menyusui.



H. Senam Nifas

Senam nifas bertujuan untuk mengembalikan otot perut dan panggul ke bentuk normal . Memulai olah raga ringan pada paska salin setelah di perbolehkan dokter atau bidan. Olah raga dilakukan secara perlahan dan bertahap dapat ditingkatkan intensitasnya. Pada hari pertama paska salin ibu dapat memulai olah raga pernafasan perut. Ibu akan merasa lebih kuat dan menyebabkan otot perutnya menjadi kuat sehingga akan mengurangi rasa sakit pada punggung. Bidan dapat mengajarkan ibu gerakan senam nifas dan beberapa gerakan yang dapat dilakukan ibu dirumah sendiri.

I. Kebutuhan Informasi

Secara fisiologis ibu setelah melahirkan akan mengalami proses involusi dan laktasi. Salah satu asuhan pada masa nifas adalah Pendidikan Kesehatan(health education). Sebelum ibu pulang dari klinik atau Rumah sakit maka bidan atau dokter perlu memberikan informasi yang akan membantu ibu untuk mencapai Kesehatan yang optimal. Berikut ini informasi yang harus di fahami ibu dan keluarga yaitu :

- a. Melakukan kontrol pada bidan/dokter minimal 4 kali selama masa nifas yaitu pada 6 jam, 6 hari, 2 minggu dan 6 minggu stelah melahirkan (standar kunjungan nifas).
- b. Memahami tentang tanda bahaya pada masa nifas seperti sakit kepala, pusing demam, lochia berbau busuk, perdarahan. Untuk ini ibu perlu dilakukan pemantauan TD, suhu tubuh, luka perineum, penilaian TFU dan tanda infeksi. Bila ibu mengalami tanda bahaya tersebut, maka ibu segera melakukan kontrolke dokter atau bidan.
- c. Memahami tentang fungsi berkemih, buang air besar dan penyembuhan luka
- d. Kondisi psikologis ibu di pastikan dalam keadaan baik, sehingga sangat di butuhkan dukungan suami, keluarga dan masyarakat.
- e. Informasi lainnya yang juga penting di ketahui ibu dan keluarga adalah sebagai berikut :
 - Perawatan bayi dan pemberian ASI



- Tanda bahaya pada bayi
- Kebutuhan ibu selama nifas
- Keluarga berencana

J. Pelayanan Kesehatan Bagi Ibu Nifas (kunjungan Nifas)

Pelayanan nifas adalah pelayanan kepada ibu dan neonatal pada masa 6 jam sampai dengan 42 hari pasca persalinan sesuai standar. Pelayanan kepada ibu nifas sedikitnya tiga kali pada enam jam pasca persalinan sampai dengan hari ketiga, pada minggu kedua, dan pada minggu keenam. Berikut ini pelayanan kesehatan ibu nifas atau kunjungan nifas, antara lain :

1. Kunjungan 1(6 jam sampai 3 hari pasca persalinan)
 - a. Memastikan involusi uterus berjalan normal.
 - b. Menilai adanya tanda-tanda demam, infeksi, atau perdarahan abnormal.
 - c. Memastikan ibu mendapat cukup makanan, cairan, dan istirahat yang cukup.
 - d. Memastikan ibu menyusui dengan baik dan tidak ada tanda-tanda infeksi.
 - e. Memberikan konseling kepada ibu bagaimana perawatan diri dan bayi sehari-hari.
2. Kunjungan 2 (hari ke 4 sampai 28 hari pasca persalinan)
 - a. Bagaimana persepsi ibu tentang persalinan dan kelahiran bayi.
 - b. Kondisi payudara.
 - c. Asupan nutrisi Ibu.
 - d. Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu.
 - e. Istirahat ibu.
 - f. Informasikan mengenai KB
3. Kunjungan 3 (hari ke 29 sampai 42 hari pasca persalinan):
 - a. Permulaan hubungan seksual.
 - b. Metode KB yang diinginkan, riwayat KB lalu.
 - c. Latihan pengencangan otot perut.



- d. Fungsi pencernaan, konstipasi, dan bagaimana penanganannya.
- e. Hubungi bidan, dokter, dan rumah sakit dengan masalah yang ada.
- f. Menanyakan pada ibu apa sudah haid.

Kegiatan Tanya Jawab

Instruksi:

1. Jelaskan tentang kebutuhan kebersihan diri ibu nifas
2. Jelaskan tentang kebutuhan nutrisi ibu nifas
3. Jelaskan kebutuhan istirahat ibu nifas
4. Jelaskan kebutuhan pelayanan Kesehatan ibu nifas
5. Jelaskan informasi apa yang di butuhkan ibu nifas tentang keluarga berencana





URAIAN MATERI 3 :

Tanda Bahaya dan Komplikasi Masa Nifas

Deskripsi Singkat

Uraian materi ini disusun untuk membekali para suami dan orang tua tentang tanda bahaya dan kemungkinan komplikasi serta asuhan pada ibu nifas. Hal ini dalam kaitannya untuk meningkatkan peran suami dan orang tua dalam mengenali adanya masalah Kesehatan pada masa pemulihan ibu nifas. Pengetahuan ini diharapkan dapat membantu suami dan orang tua dapat berperan aktif dalam menilai kesehatan ibu dalam masa nifas sehingga meningkatkan kepedulian suami terhadap status Kesehatan ibu.

Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran umum

Setelah pembelajaran ini selesai, peserta mampu memahami tanda bahaya masa nifas serta komplikasi-komplikasi yang mungkin terjadi dan tujuan asuhan pada ibu nifas.

Tujuan pembelajaran khusus

Setelah pembelajaran ini selesai, peserta mampu:

- a. Menjelaskan Tanda bahaya masa nifas
- b. Menjelaskan komplikasi-komplikasi masa nifas
- c. Tujuan asuhan Pada ibu ibu nifas



Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pada kegiatan sesi ini, untuk memudahkan proses pelatihan dilakukan langkah-langkah kegiatan sebagai berikut:

1. Langkah 1 (5 menit)

- a. Fasilitator memperkenalkan diri.
- b. Fasilitator menjelaskan judul, tujuan, dan waktu yang diperlukan untuk membahas materi inti presentasi
- c. Fasilitator menyampaikan tujuan umum dan tujuan khusus.
- d. Fasilitator menggali pengetahuan suami dan atau orang tua mengenai nifas
- e. Berdasarkan pengetahuan peserta, fasilitator merangkum dan menegaskan pengetahuan suami dan orang tua tentang tanda bahaya dan kemungkinan komplikasi dalam masa nifas.

2. Langkah 2 (20 menit)

Fasilitator menyampaikan pokok bahasan:

- a. Tanda Bahaya masa nifas
- b. Komplikasi yang mungkin terjadi pada masa nifas
- c. Tujuan asuhan pada masa nifas

3. Langkah 3 (5 menit)

Fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta untuk menanyakan hal-hal yang kurang jelas dan menjawab pertanyaan peserta tersebut dengan cara membangun suasana yang kondusif untuk melakukan tanya jawab.



KONSEP INTI



A. Tanda Bahaya Pada Masa Nifas

Selama beberapa minggu pascamelahirkan, kadang ibu merasa nyeri di area perut atau tidak nyaman pada luka jahitan. Umumnya, keluhan-keluhan ini akan berkurang seiring waktu. Ibu dan keluarga sebaiknya memperhatikan dan mengamati tanda-tanda bahaya masa nifas yang mungkin terjadi. Masalah kesehatan yang timbul setelah melahirkan dapat menghambat pemulihan ibu dan mengganggu ikatan ibu-bayi. Ibu dan keluarga sebaiknya selalu waspada, maka kenali tanda bahaya masa nifas yang paling umum berikut ini:

1. Perdarahan yang berlebih

Perdarahan setelah melahirkan adalah hal yang normal. Kondisi ini bisa berlangsung selama dua hingga enam minggu, dan akan berkurang seiring waktu. Namun ibu nifas harus



memeriksa diri ke dokter jika perdarahan yang terjadi terasa berlebih. Adapun gejalanya adalah :

- a. Perdarahan tidak kunjung berkurang.
- b. Ada gumpalan darah yang tampak lebih besar di antara darah.
- c. Darah yang keluar terus-menerus berwarna merah terang meski sudah lewat dari 3-4 hari.
- d. Volume darah sempat berkurang, tapi mendadak kembali banyak.
- e. Darah kembali berwarna merah terang, padahal sebelumnya sudah berubah menjadi gradasi merah yang lebih gelap.
- f. Muncul nyeri atau kram seiring dengan peningkatan aliran darah.
- g. Lemas dan pucat.

Terlalu banyak beraktivitas atau kurang istirahat juga bisa membuat volume darah semakin banyak. Tapi perdarahan biasanya akan berkurang setelah Anda beristirahat.

2. Infeksi masa nifas

Pasca melahirkan, ibu punya risiko mengalami infeksi, yaitu infeksi postpartum. Infeksi ini dapat terjadi pada rahim, serviks, vagina, atau perineum. Setelah persalinan, kemungkinan ada robekan pada jalan lahir atau perineum, luka tempat menempelnya plasenta di rahim, atau luka operasi caesar. Daerah yang mengalami luka tersebut menjadi lebih rentan terkena infeksi .

Infeksi post partum dapat menyebabkan rasa tidak nyaman seperti jahitan terasa semakin nyeri. Keluhan mungkin tanda adanya infeksi atau tanda bahaya masa nifas. Selain jahitan yang sakit, gejala infeksi lainnya yang perlu diperhatikan adalah :

- a. Demam.
- b. Kemerahan pada luka bekas jahitan.
- c. Kulit bekas jahitan dan di sekitarnya yang terasa hangat saat disentuh.
- d. Keluar cairan atau lendir dari luka jahitan.
- e. Nyeri atau perih saat buang air kecil, apabila Anda melahirkan normal.



3. Nyeri payudara

Nyeri payudara adalah salah satu komplikasi masa nifas. Biasanya, keluhan ini muncul karena ibu baru belajar menyusui. Hal ini bisa disebabkan oleh ibu belum mengetahui teknik menyusui yang benar. Bila hal ini terus dilakukan maka puting susu ibu bisa mengalami lecet-lecet hingga berdarah. Apabila terjadi perdarahan pada puting, maka ibu di sarankan untuk berkonsultasi dengan dokter. Ibu harus memahami tanda bahaya masa nifas yang berupa mastitis.

Mastitis adalah peradangan pada jaringan payudara. Kondisi ini terutama muncul pada awal-awal produksi Air Susu Ibu (ASI). Ketika nyeri payudara disertai kuilt payudara yang kemerahan, terasa hangat saat disentuh, demam, pegal-pegal, atau tidak enak badan seperti gejala flu, maka sebaiknya ibu memeriksakan diri ke dokter.

4. Depresi pasca melahirkan

Mudah merasa sedih setelah melahirkan adalah hal yang wajar dan sering dialami oleh para ibu. Tapi jika kondisi ini berlangsung lebih dari dua minggu dan mengganggu ikatan ibu-bayi, kemungkinan ibu mengalami depresi pascamelahirkan (*postpartum depression*) yang menjadi salah satu tanda bahaya masa nifas.

Segeralah temui dokter atau psikolog apabila merasa mengalami *baby blues* atau depresi pascamelahirkan. Jika terlambat dideteksi atau terus dibiarkan, tanda bahaya pada masa nifas yang satu ini akan semakin buruk dan berbahaya. Jangan anggap sepele kondisi ini, karena bisa membahayakan nyawa ibu bahkan bayi, kondisi depresi pascamelahirkan yang tidak ditangani bisa berakibat munculnya gejala psikosis seperti adanya suara-suara atau ajakan-ajakan menyakiti diri sendiri dan bayi, hal ini beresiko ibu menyakiti bayi nya.

Para ahli juga menemukan bahwa anak-anak bisa terkena dampak dari kondisi mental orangtua yang tak tertangani dengan baik, termasuk depresi pascamelahirkan ini. Anak-anak tersebut diduga lebih rentan untuk mengamuk (*temper tantrum*), tidak bisa merasa nyaman, serta



mengalami gangguan tidur dan masalah perkembangan kognitif. Sebagian besar kasus depresi pascamelahirkan berhasil ditangani dengan obat-obatan atau kombinasi obat-obatan dan psikoterapi.

5. Inkontinensia urine

Paska melahirkan, wanita sering mengalami inkontinensia urine atau sulit menahan keinginan buang air kecil. Akibatnya, bisa mengompol karena tak mampu menahan bak. Walaupun tidak berbahaya, komplikasi ini dapat membuat tidak nyaman dan malu. Salah satu upaya bisa dengan melakukan senam Kegel, hal ini dapat membantu dalam menangani masalah inkontinensia urine. Latihan otot dasar panggul ini bisa dilakukan dengan seolah-olah menahan buang air kecil selama beberapa detik. Ulangi proses ini selama beberapa kali dalam sehari. Karena otot yang digunakan saat menahan buang air tersebut merupakan otot dasar panggul yang perlu dikencangkan agar tidak lagi mengompol. Jika inkontinensia urine disertai tanda bahaya masa nifas di bawah ini, sebaiknya memeriksakan diri ke dokter:

- a. Sulit berjalan
- b. Ada bagian tubuh tertentu yang lemas atau kesemutan
- c. Gangguan bicara
- d. Tidak bisa melihat
- e. Kebingungan atau linglung
- f. Penurunan kesadaran atau pingsan
- g. Tidak bisa menahan buang air besar

6. Inkontinensia tinja

Inkontinensia tinja adalah kondisi sulit menahan buang air besar (BAB). Bila terjadi setelah melahirkan, kondisi ini bisa disebabkan oleh melemahnya otot maupun cedera saat persalinan. Kesulitan menahan BAB biasanya akan membaik seiring waktu. Namun segera temui dokter bila



inkontinensia tinja semakin sering atau parah serta mengganggu aktivitas, karena ini bisa menjadi tanda bahaya masa nifas. Dokter mungkin akan menyarankan untuk melakukan beberapa latihan otot dasar panggul. Tindakan medis atau operasi juga bisa dianjurkan jika dinilai perlu.

7. Konstipasi atau sembelit

Tak jarang, ibu nifas bisa mengalami sembelit atau konstipasi selama masa nifas. Hal ini dapat diatasi kesulitan dengan menambah asupan serat dan lebih sering minum air putih. Segeralah memeriksakan diri ke dokter jika kondisi-kondisi berikut juga menyertai konstipasi Anda:

- a. Sakit atau kram perut
- b. Terjadi lebih dari dua minggu
- c. Terdapat darah di tinja
- d. Penurunan berat badan
- e. Nyeri atau perih saat buang air besar

8. Wasir

Sembelit bisa memicu kondisi wasir atau hemoroid, karena tinja yang keras akan menyebabkan refleks mengejan terlalu kuat, sehingga pembuluh darah anus akan membesar kemudian terbentuklah wasir. Untuk menangani hemoroid juga bisa menggunakan salep khusus wasir atau dapat memakai obat pencahar, namun selalu konsultasikan dengan dokter terlebih dulu. Periksa kondisi wasir ke dokter jika disertai dengan gejala-gejala yang meliputi:

- a. Rasa nyeri
- b. Perdarahan pada dubur
- c. Tinja berwarna merah karena gejala ini bisa menandakan perdarahan
- d. Tak kunjung sembuh meski Anda sudah menggunakan salep wasir



9. Komplikasi nifas lainnya

Ada beberapa komplikasi yang jarang terjadi pada masa nifas, namun tetap harus diwaspadai. Contoh tanda bahaya nifas ini meliputi perdarahan yang banyak, sepsis atau infeksi darah, *deep vein thrombosis* (DVT), masalah kardiovaskular, mata berkunang-kunang, serta emboli baru yang ditandai dengan nyeri dada hingga sesak napas.

B. Tujuan Asuhan Pada Ibu Nifas

Barikut tujuan pemberian asuhan pada ibu nifas:

- a. Menjaga kesehatan ibu dan bayinya, baik fisik maupun psikologis.
- b. Melaksanakan skrining yang komprehensif, mendeteksi masalah, mengobati atau merujuk bila terjadi komplikasi pada ibu maupun bayinya.
- c. Memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan kesehatan diri, nutrisi, keluarga berencana, menyusui, pemberian imunisasi kepada bayinya dan perawatan bayi sehat.
- d. Memberikan pelayanan keluarga berencana.

C. Lakukan Hal-Hal Ini Selama Masa Nifas

Selama menjalani masa nifas, ibu cenderung membutuhkan waktu untuk beristirahat. Bayi juga membutuhkan perhatian dan perawatan yang baik. Atur waktu dengan melakukan beberapa hal berikut:

- a. Minta bantuan anggota keluarga lainnya untuk melakukan pekerjaan rumah.
- b. Tidurlah ketika bayi sedang tidur agar Anda pun cukup beristirahat.
- c. Usahakan agar bayi senantiasa mendapatkan ASI. Namun, jangan lupa, ibu juga harus selalu mencukupi asupan cairan.
- d. Penuhi kebutuhan gizi dan energi selama masa nifas untuk pemulihan dan juga untuk mencukupi kebutuhan ASI.
- e. Minta anggota keluarga lainnya untuk membantu dalam mengurus keperluan ibu dan bayi.



- f. Seseekali luangkan waktu untuk berjalan-jalan keluar rumah agar bisa mendapatkan suasana baru dan mengurangi stres akibat kelelahan.
- g. Berkonsultasi dengan dokter dan bidan mengenai perawatan tubuh, urusan seks, dan pemilihan alat kontrasepsi.

kegiatan Tanya Jawab

Instruksi:

1. Sebutkan beberapa contoh masalah yang dialami ibu dalam masa nifas
2. Jelaskan tanda bahaya pada ibu nifas
3. Kemukakan hal saja yang perlu dilakukan keluarga untuk ibu dalam masa nifas





URAIAN MATERI 4 :

Dukungan Keluarga Dan Promosi Kesehatan Pada Wanita dan ibu Nifas Saat Bencana

Deskripsi Singkat

Materi ini disusun untuk membekali para suami dan orang tua tentang dukungan keluarga (suami dan anggota keluarga) pada ibu nifas. Hal ini erat kaitannya untuk meningkatkan peran suami dan orang tua dalam membantu ibu untuk memenuhi kebutuhan selama pemulihan masa nifas. Pengetahuan ini diharapkan dapat membantu suami dan orang tua saat memberikan dukungan dalam masa nifas pada ibu untuk mendapatkan Kesehatan yang optimal pada ibu dan bayi.

Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran umum:

Setelah pembelajaran ini selesai, peserta mampu memahami jenis dukungan pada ibu selama masa nifas.

Tujuan pembelajaran khusus

Setelah pembelajaran ini selesai, peserta mampu:



- a. Menjelaskan pengertian dukungan keluarga
- b. Menjelaskan Jenis dukungan keluarga
- c. Menjelaskan Sumber Dukungan
- d. Menjelaskan Fungsi Keluarga
- e. Manfaat Dukungan Keluarga
- f. Pelayanan Kesehatan pada wanita dan ibu nifas saat bencana

Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran :

Waktu yang digunakan dalam sesi kegiatan ini sebanyak 30 menit, untuk memudahkan proses pelatihan dilakukan langkah-langkah kegiatan sebagai berikut.

1. Langkah 1 (5 menit)

- a. Fasilitator memperkenalkan diri.
- b. Fasilitator menjelaskan judul, tujuan, dan waktu yang diperlukan untuk membahas materi inti presentasi
- c. Fasilitator menyampaikan tujuan umum dan tujuan khusus.
- d. Fasilitator menggali pengetahuan suami dan atau orang tua mengenai jenis dukungan pada ibu
- e. Berdasarkan pengetahuan peserta, fasilitator merangkum dan menegaskan pengetahuan suami dan orang tua tentang dukungan keluarga pada ibu nifas dan Pelayanan Kesehatan saat bencana pada wanita dan ibu nifas .

2. Langkah 2 (20 menit)

Pada langkah ini fasilitator menyampaikan pokok bahasan: Dukungan Keluarga pada ibu dalam masa nifas dan Pelayanan Kesehatan Pada Wanita dan Ibu Nifas saat bencana

3. Langkah 3 (5 menit) :



Fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta untuk menanyakan hal-hal yang kurang jelas dan menjawab pertanyaan peserta tersebut dengan cara membangun suasana yang kondusif untuk melakukan tanya jawab.

KONSEP INTI



A. Pengertian Dukungan Keluarga

Dukungan Keluarga merupakan unsur terpenting dalam membantu individu menyelesaikan suatu masalah. Apabila ada dukungan, maka rasa percaya diri akan bertambah dan motivasi untuk menghadapi masalah yang akan terjadi akan meningkat (Tamher dan Noorkasiani, 2009). Menurut Friedman (2013), dukungan keluarga adalah proses yang terjadi terus menerus disepanjang masa kehidupan manusia. Dukungan keluarga berfokus pada interaksi yang berlangsung dalam berbagai



hubungan sosial sebagaimana yang dievaluasi oleh individu. Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggotanya. Anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan.

B. Jenis Dukungan Keluarga

Menurut Friedman (2013) sumber dukungan keluarga terdapat berbagai macam bentuk seperti :

1. Dukungan informasional

Dukungan informasional adalah keluarga berfungsi sebagai pemberi informasi, dimana keluarga menjelaskan tentang pemberian saran, sugesti, informasi yang dapat digunakan mengungkapkan suatu masalah.

2. Dukungan penilaian atau penghargaan

Dukungan penilaian adalah keluarga yang bertindak membimbing dan menengahi pemecahan masalah, sebagai sumber dan validator identitas anggota keluarga diantaranya memberikan support, penghargaan, perhatian.

3. Dukungan instrumental

Dukungan instrumental adalah keluarga merupakan sumber pertolongan praktis dan konkrit, diantaranya adalah dalam hal kebutuhan keuangan, makan, minum dan istirahat.

4. Dukungan emosional

Dukungan emosional adalah keluarga sebagai tempat yang aman dan damai untuk istirahat serta pemulihan dan membantu penguasaan terhadap emosi. Dukungan emosional meliputi dukungan yang diwujudkan dalam bentuk adanya kepercayaan dan perhatian.

C. Sumber Dukungan Keluarga

Sumber dukungan keluarga adalah sumber dukungan sosial keluarga yang dapat berupa dukungan sosial keluarga secara internal seperti dukungan dari suami atau istri serta dukungan dari saudara kandung atau dukungan sosial keluarga secara eksternal seperti paman dan bibi (Friedman,



2013). Menurut Akhmadi (2009), dukungan sosial keluarga mengacu kepada dukungan sosial yang dipandang oleh keluarga sebagai sesuatu yang dapat diakses atau diadakan untuk keluarga yaitu dukungan sosial bisa atau tidak digunakan, tetapi anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan.

D. Manfaat Dukungan Keluarga

Menurut Setiadi (2008), dukungan sosial keluarga memiliki efek terhadap kesehatan dan kesejahteraan yang berfungsi secara bersamaan. Adanya dukungan yang kuat berhubungan dengan menurunnya mortalitas, lebih mudah sembuh dari sakit, fungsi kognitif, fisik, dan kesehatan emosi. Selain itu, dukungan keluarga memiliki pengaruh yang positif pada penyesuaian kejadian dalam kehidupan yang penuh dengan stress. Dukungan sosial keluarga adalah sebuah proses yang terjadi sepanjang masa kehidupan, sifat dan jenis dukungan sosial keluarga berbeda-beda dalam berbagai tahap-tahap siklus kehidupan.

Namun demikian dalam semua tahap siklus Kehidupan, dukungan sosial keluarga membuat keluarga mampu berfungsi dengan berbagai kepandaian dan akal. Sebagai akibatnya hal ini meningkatkan Kesehatan dan adaptasi keluarga (Friedman, 2013).

Sedangkan Smet (2000) mengungkapkan bahwa dampak adanya dukungan keluarga :

1. Kesehatan fisik, individu yang mempunyai hubungan dekat dengan orang lain jarang terkena penyakit dan lebih cepat sembuh jika terkena penyakit dibanding individu yang terisolasi.
2. Manajemen reaksi stres, melalui perhatian, informasi, dan umpan balik yang diperlukan untuk melakukan koping terhadap stres.
3. Produktivitas, melalui peningkatan motivasi, kualitas penalaran, kepuasan kerja dan mengurangi dampak stres kerja.



4. Kesejahteraan psikologis dan kemampuan penyesuaian diri melalui perasaan memiliki, kejelasan identifikasi diri, peningkatan harga diri, pencegahan neurotisme dan psikopatologi, pengurangan dister dan penyediaan sumber yang dibutuhkan. Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga dapat meningkatkan kesehatan fisik, manajemen, reaksi stres, produktivitas, dan kesejahteraan psikologis dan kemampuan penyesuaian diri.

E. Fungsi Keluarga

Menurut Friedman (2013), fungsi keluarga dibagi menjadi fungsi afektif, fungsi sosialisasi, fungsi ekonomi, dan fungsi kesehatan. Fungsi afektif adalah gambaran diri anggota keluarga, perasaan memiliki dan dimiliki dalam keluarga, dukungan keluarga terhadap anggota keluarga lain, saling menghargai dan kehangatan di dalam keluarga. Anggota keluarga mengembangkan konsep diri yang positif, saling mengasuh, dan menerima, cinta kasih, mendukung, menghargai sehingga kebutuhan psikososial keluarga terpenuhi. Fungsi sosialisasi adalah interaksi atau hubungan dalam keluarga, bagaimana keluarga belajar disiplin, norma, budaya, dan perilaku berhubungan dengan interaksi.

Fungsi ekonomi adalah keluarga memenuhi kebutuhan sandang, pangan, Papan. Fungsi kesehatan adalah kemampuan keluarga untuk bertanggung jawab merawat anggota keluarga dengan penuh kasih sayang serta kemauan keluarga untuk mengatasi masalah kesehatan yang sedang dihadapi. Keluarga dalam melakukan fungsi Kesehatan pada anggotanya dapat melakukan peranannya dengan maksimal. Peranan keluarga sangat vital dalam membantu ibu untuk pemenuhan semua kebutuhan baik fisik maupun psikologis. Perlu menjadi prioritas keluarga dalam memberikan dukungan agar ibu dan bayi dapat mencapai Kesehatan yang optimal. Berikut ini berbagai kebutuhan ibu nifas, Jenis dukungan pada ibu serta pemantauan Kesehatan ibu selama masa nifas.



Tabel 1 Kebutuhan Ibu Nifas, Jenis Dukungan Keluarga dalam Masa Pemulihan Ibu dan Indikator Penting Pemantauan Kesehatan Ibu selama Masa Nifas

NO	Faktor Yang Terkait Dalam Pemulihan Ibu Nifas	Temuan Untuk Membangun Model
1.	Kebutuhan Ibu Nifas	1. Kebutuhan Nutrisi/gizi dan cairan 2. Kebersihan diri 3. Istirahat dan tidur 4. Ambulasi dini dan Senam nifas 5. KB dan seksualitas 6. Eliminasi(BAN, BAK) 7. Pemberian ASI
2	Jenis Dukungan Pada Ibu Nifas	1. Dukungan emosional - Perhatian - Rasa nyaman - Motivasi - Rileksasi - Mendampingi saat menyusui 2. Dukungan Instrumental - Menyediakan makan - Membantu merawat bayi - Menyediakan alat transportasi - Memberi uang - Menyediakan kebutuhan kebersihan diri - Memfasilitasi untuk istirahat 3. Dukungan Informasi - Informasi gizi seimbang - Informasi personal hygiene - Informasi mobilisasi dini - Informasi tidur dan istirahat yang cukup - Informasi ttg KB dan seksualitas - Informasi Laktasi - Informasi tentang control Kesehatan 4. Dukungan Penilaian/penghargaan - Pujian pada ibu - Mengantar ibu utk control Kesehatan - Membantu ibu jika ada masalah kes



		- Memberikan kesempatan pada ibu utk istirahat - Membimbing ibu agar melakukan senam nifas - Memberi perhatian dan memberikan solusi bila ada masalah dlm proses laktasi
3	Pemantauan masa nifas	Fisiologis 1. Tekanan darah. 2. Perdarahan pervaginam, 3. kondisi perineum 4. kontraksi uterus 5. tinggi fundus 6. temperatur tubuh 7. Pembengkakan Payudara 8. Lecet payudara 9. Lochia 10. Keluhan BAK Psikologis 11. Merasa tidak mampu merawat anak 12. Mudah sedih 13. Sering cemas 14. Tidak bisa tidur Rencana KB
4.	Pengetahuan ibu tentang Persiapan menghadapi risiko bencana alam	1. Persiapan individu (pakaian, uang, makanan) 2. Jalur evakuasi 3. Komunikasi dengan keluarga





F. Promosi Kesehatan Dalam Bencana

Bencana adalah peristiwa atau rangkaian peristiwa yg mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan, baik oleh faktor alam dan/atau faktor non alam maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda dan dampak psikologis (UU No. 24/2007).

Sumber bencana di Indonesia sangat beragam, baik berasal dari alam maupun dari non alam. Berikut ini bencana berdasarkan sumbernya dibagi menjadi tiga, yaitu:

- a. Bencana alam, adalah bencana yang diakibatkan oleh peristiwa/serangkaian peristiwa oleh alam
- b. Bencana nonalam, adalah bencana yang diakibatkan oleh peristiwa/serangkaian peristiwa nonalam
- c. Bencana sosial, adalah bencana yang diakibatkan oleh peristiwa/serangkaian peristiwa oleh manusia.



Bencana alam juga dapat dikelompokkan sebagai berikut:

- a. Bencana alam meteorologi (hidrometeorologi). Berhubungan dengan iklim. Umumnya tidak terjadi pada suatu tempat yang khusus
- b. Bencana alam geologi. Adalah bencana alam yang terjadi di permukaan bumi seperti gempa bumi, tsunami, dan longsor

Penyebab bencana alam di Indonesia:

- a. Posisi geografis Indonesia yang diapit oleh dua samudera besar
- b. Posisi geologis Indonesia pada pertemuan tiga lempeng utama dunia (Indo-Australia, Eurasia, Pasifik)
- c. Kondisi permukaan wilayah Indonesia (relief) yang sangat beragam

Indonesia merupakan negara dengan berbagai potensi terjadinya bencana, sehingga masyarakat perlu di bekali pengetahuan yang baik bagaimana persiapan menghadapi dampak bencana. Masyarakat perlu memahami berbagai persiapan yang berkaitan dengan pra bencana, saat bencana dan paska bencana. Pengetahuan tentang manajemen bencana perlu disosialisasikan guna mengurangi dampak bencana terhadap masyarakat, terutama pada kelompok rentan seperti anak, wanita hamil, paska melahirkan, lansia.

Manajemen bencana merupakan serangkaian kegiatan yang dilaksanakan dalam rangka usaha pencegahan, mitigasi kesiapsiagaan, tanggap darurat serta pemulihan yang berkaitan dengan kejadian bencana. Manajemen bencana pada dasarnya berupaya untuk menghindarkan masyarakat dari bencana, baik mengurangi kemungkinan bahaya (hazards) maupun mengatasi kerentanan

Bencana dapat merusak kehidupan keluarga dan melumpuhkan tatanan sosial. Terlebih lagi jika terjadi pada masyarakat dengan sosial ekonomi rendah, potensial terjadi diskriminasi, kejahatan dan tindak kekerasan lainnya. Selain hal tersebut bencana juga akan menyebabkan masalah kesehatan seperti diare, influenza, tifus dan penyakit yang lainnya.

Wanita dan anak-anak adalah kelompok yang paling beresiko terhadap dampak bencana, sehingga di kelompokkan kedalam kelompok rentan. Menurut Undang-undang Nomor 24 Tahun



2007 tentang penanggulangan bencana pada pasal 55 menyebutkan bahwa yang termasuk kedalam kelompok rentan adalah bayi, balita, dan anak-anak, ibu yang sedang mengandung atau menyusui, penyandang cacat dan orang lanjut usia. Meski sama-sama dikategorikan kelompok rentan, namun karakteristik dan kebutuhan masing-masing dari kelompok rentan ini berbeda, sehingga untuk memberi intervensi yang sesuai harus disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik masing-masing.

Pada saat terjadinya bencana kelompok rentan, dalam hal ini perempuan anak-anak akan meningkatkan risiko terjadinya hal-hal yang negative seperti :

- a. Kurangnya layanan dan perawatan kebidanan akan menambah kejadian kesakitan dan kematian ibu
- b. Meningkatnya risiko komplikasi kehamilan dan persalinan karena kurangnya asupan zat gizi
- c. Gangguan pelayanan kesehatan karena perpindahan penduduk, sehingga persalinan dapat terjadi dimana saja.
- d. Meningkatnya perilaku beresiko sehingga dapat meningkatkan risiko penularan penyakit menular seksual dan HIV
- e. Keterbatasan metoda keluarga berencana sehingga meningkatkan resiko kehamilan yang tidak di inginkan/direncanakan
- f. Kurangnya informasi dasar tentang kesehatan seksual dan reproduksi
- g. Meningkatnya kekerasan berbasis gender, termasuk kekerasan dalam keluarga

Saat terjadi bencana permasalahan kesehatan reproduksi seringkali terabaikan, sehingga hal ini meningkatkan kerentanan untuk terjadinya komplikasi pada Kesehatan ibu dan anak. Peningkatan kerentanan ini akan meningkatkan kesakitan, disabilitas serta kematian pada kelompok tersebut. Guna mengurangi hal tersebut Kemenkes RI dan UNFPA telah membuat program paket pelayanan awal minimum baik pada ibu hamil, bersalin dan nifas serta bayi baru lahir. Berikut ini Paket pelayanan Awal Minimum yang di perlukan saat bencana adalah :



- a. Koordinasi layanan Kesehatan reproduksi
- b. Pencegahan dan penanganan kekerasan berbasis gender
- c. Pencegahan penularan penyakit menular seksual termasuk HIV
- d. Layanan dan informasi Kesehatan reproduksi remaja dan pelibatan orang muda
- e. Mencegah meningkatnya kesakitan dan kematian maternal dan neonatal
- f. Mencegah kehamilan yang tidak di inginkan melalui pelayanan KB
- g. Perencanaan integrasi layanan kespro komprehensif ketersediaan logistic essential untuk PPAM, termasuk kit untuk perempuan.

Menurut BNPB, 2018 Berbagai masalah mendasar yang ada di masyarakat dan keluarga diantaranya belum mengetahui ancaman dan informasi peringatan dini, lokasi titik kumpul dan arah jalur evakuasi baik di rumah maupun di luar rumah, melanggar batas rambu peringatan wilayah atau area bahaya saat erupsi gunung, panik dan tergesa-gesa saat kejadian bencana yang menimbulkan kecelakaan, kelalaian dampak arus pendek mengakibatkan terjadinya kebakaran di pemukiman, serta kurangnya pengarahan penanganan untuk kelompok rentan.

Besarnya dampak bencana pada masyarakat, terutama pada kelompok rentan, sehingga perlu ada langkah-langkah penanggulangan bencana. Guna mengantisipasi masalah dampak bencana ini maka di lakukan manajemen penanggulangan bencana bagi seluruh sector. Masyarakat perlu di bekali dengan pengetahuan tentang manajemen penanggulangan bencana. Secara garis besar Langkah-langkah manajemen penanggulangan bencana adalah sebagai berikut :

- a. Sebelum bencana terjadi (mitigasi) : upaya memperkecil dampak negative bencana
- b. Kegiatan saat bencana terjadi : merencanakan bagaimana menanggapi bencana (perlindungan dan evakuasi)
- c. Kegiatan tepat setelah bencana terjadi : pencarian dan penyelamatan
- d. Kegiatan paska bencana: pemulihan/penyembuhan dan perbaikan untuk mengembalikan masyarakat ke kondisi normal.



Mitigasi bencana adalah langkah-langkah yang dilakukan sebelum bencana terjadi seperti membuat peta wilayah rawan bencana, pembuatan bangunan tahan gempa, penanaman pohon bakau, penghijauan hutan, penyuluhan dan meningkatkan kesadaran masyarakat yang tinggal di wilayah rawan bencana. Beberapa tindakan pencegahan masalah pada perempuan saat bencana yaitu pencegahan dan penanganan kekerasan berbasis gender adalah sebagai berikut :

- a. Edukasi Kesehatan reproduksi termasuk KB pada perempuan yang terdampak bencana
- b. Memberikan informasi dan layanan kekerasan seksual
- c. Menyediakan pelayanan medis bagi korban
- d. Pemberian profilaksis paska pajanan dan kontrasepsi darurat (dalam 72 jam)
- e. Dukungan psikologis awal(PFA) bagi penyintas perkosaan
- f. Mekanisme rujukan Kesehatan
- g. Penguatan kapasitas (bidan dan volunteer ruang ramah perempuan) front liner

Sementara dalam upaya pencegahan penularan penyakit menular seksual dan HIV, dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- a. Pemberian informasi ketersediaan layanan ARV
- b. Menerapkan kewaspadaan standar
- c. Pemberian profilaksis paska pajanan
- d. Memastikan ketersediaan kondom

Pada tahap tanggap darurat bencana, penanganan khusus perempuan korban dilakukan melalui pemenuhan kebutuhan dasar, penampungan hunian sementara, pemenuhan air bersih, sanitasi, layanan kesehatan, layanan pendidikan, layanan psikososial, dan keamanan. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pemenuhan kebutuhan dasar pada saat tanggap darurat antara lain:

- a. Melibatkan kelompok perempuan dan laki-laki secara aktif dan seimbang mulai dari pendataan hingga distribusi bantuan
- b. Memperhatikan lokasi distribusi bantuan pangan yang mudah dijangkau oleh perempuan



- c. Ukuran dan berat paket bantuan pangan dikemas sesuai dengan kemampuan perempuan untuk memindahkannya
- d. Bantuan pangan memperhatikan perbedaan kebutuhan gizi antara perempuan, laki-laki dan anak-anak, serta kelompok rentan lainnya.

Beberapa contoh kegiatan penting yang dilakukan dalam penanggulangan bencana adalah sebagai berikut :

- a. Menjaga kelestarian lingkungan
- b. Hindari membangun rumah di pinggir sungai
- c. Melakukan program tebang pilih dan reboisasi
- d. Membuang sampah pada tempatnya
- e. Menjaga saluran air
- f. Membangun pemecah ombak
- g. Menanam hutan bakau/ mangrove

Fase recovery atau pemulihan merupakan serangkaian kegiatan untuk membantu korban bencana kembali pada kehidupan yang normal seperti renovasi sarana prasarana umum, bantuan perumahan dan tempat penampungan.

Situasi bencana membuat kelompok rentan seperti ibu hamil, bayi, anak-anak dan lanjut usia mudah terserang penyakit dan malnutrisi. Akses terhadap pelayanan kesehatan dan pangan menjadi semakin berkurang. Air bersih sangat langka akibat terbatasnya persediaan dan banyaknya jumlah orang yang membutuhkan. Sanitasi menjadi sangat buruk, anak-anak tidak terurus karena ketiadaan sarana pendidikan. Dalam keadaan yang seperti ini risiko dan penularan penyakit meningkat. Guna menghadapi dampak bencana beberapa hal yang bisa dilakukan seperti promosi Kesehatan. Adapun Promosi kesehatan dalam kondisi darurat untuk meningkatkan pemahaman keluarga dan masyarakat untuk melakukan PHBS di pengungsian, yaitu:

- a. ASI terus diberikan pada bayi
- b. Biasakan cuci tangan pakai sabun



- c. Menggunakan air bersih
- d. Buang air besar dan kecil di jamban
- e. Buang sampah pada tempatnya
- f. Makan makanan bergizi
- g. Tidak merokok
- h. Memanfaatkan layanan kesehatan
- i. Mengelola stres
- j. Melindungi anak
- k. Bermain sambil belajar

Kegiatan Tanya Jawab

1. Jelaskan pengertian dukungan keluarga pada ibu nifas ?
2. Sebutkan jenis dukungan pada ibu nifas
3. Jelaskan Sumber dukungan keluarga
4. Sebutkan beberapa contoh dukungan informasi pada ibu dalam masa nifas ?
5. Sebutkan beberapa contoh dukungan instrumental pada ibu dalam masa nifas
6. Sebutkan beberapa contoh dukungan emosional pada ibu dalam masa nifas.
7. Kemukakan manfaat dukungan keluarga pada ibu dalam masa nifas ?
8. Sebutkan beberapa dampak bencana pada ibu dalam masa nifas
9. Sebutkan contoh promosi Kesehatan pada ibu nifas saat paska bencana



DAFTAR PUSTAKA

- Helen Varneys, Jan M Kriebs. Carolyn L Gegor. 2007. Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Edisi 4. Vol 2. Jakarta. EGC.
- Sarwono Prawirohardjo. Ilmu Kebidanan. 2012. YBPSP. Jakarta
- Anita Locchart, Lindon S, Asuhan Kebidanan. 2014. Masa Nifas Fisiologi dan Patologi. Binarupa Aksara Publisher. Jakarta
- Christine Handersen, Kathleen Jones. Buku Ajar Konsep kebidanan. 2006. EGC. Jakarta
- Buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak)
<http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/buku%20kia%202019.pdf>
- Pedoman Bagi Ibu Hamil, Nifas, Bersalin, dan Bayi Baru Lahir di Era Pandemi COVID-19 , Kementerian Kesehatan RI 2020
- Rieke Saraswati, Kesehatan Wanita. Beragam Tanda Bahaya Masa Nifas yang Wajib Diwaspadai Para Ibu Baru. Artikel melalui <https://www.sehatq.com/author/rieke-saraswati-2>
- Setiadi. 2008. Konsep Dan Proses Keperawatan Keluarga. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- UNHCR. Inter-Agency Working Group on Reproductive. Health in Crisis. 2010. Buku Pedoman antar lembaga Kesehatan Reproduksi dalam Situasi darurat Bencana
- UNFPA. 2008. Kesehatan Reproduksi Pada Penanggulangan Bencana di Indonesia. Jakarta
- Friedman, M. 2010. Buku Ajar Keperawatan keluarga : Riset, Teori, dan Praktek. Edisi ke-5. Jakarta: EGC
- Friedman. (2013). Keperawatan Keluarga. Yogyakarta: Gosyen Publishing
- Tamher, S. & Noorkasiani. (2009). Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Panduan Kesiapsiagaan Bencana Untuk Keluarga. 2018. BNPB. Jakarta
- Kementrian Kesehatan RI. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. 2018. Promosi Kesehatan dalam Bencana. Diakses melalui <https://promkes.kemkes.go.id/promosi-kesehatan-dalam-bencana>

Kementrian Kesehatan RI, UNFPA. 2021. Pedoman pelaksanaan Paket Pelayanan Awal Minimum (PPAM) kesehatan reproduksi Pada krisis awal. Jakarta.

BKKBN. 2020. Pedoman Pelayanan Kontrasepsi pada Krisis Kesehatan Akibat Bencana. BKKBN. Jakarta

Elisabeth A. Sidabutar. 2020. Peran Bidan dalam Kesehatan Reproduksi Bencana. UNFPA. Jakarta



Lampiran : Soal Pretest (untuk keluarga)

Intruksi : Pilihlah satu jawaban yang paling benar !

A. Materi 1: Tentang Masa Nifas

1. Apakah pengertian masa nifas itu ?
 - A. Masa setelah lahirnya anak sampai 40 hari
 - B Masa setelah lahirnya palsenta sampai 40 hari
 - C. Masa 7 hari setelah persalinan
 - D. Masa setelah 40 hari setelah persalinan
2. Apakah perubahan yang terjadi pada rahim ibu dalam masa nifas ?
 - A. Volumennya dan ukurannya berkurang
 - B. Terjadi penebalan pada dinding rahim
 - C. Rahim mengalami perdarahan
 - D. Rahim tidak mengalami perubahan
3. Apakah perubahan pada system perkemihan ibu pada masa nifas ?
 - A. Sulit buang air kecil
 - B. Kandung kemih mudah kosong
 - C. Ukuran Kandung kemih mengecil
 - D. Ibu mengalami sering buang air kecil
4. Apakah masalah pencernaan yang sering dialami ibu dalam masa nifas ?
 - A. Sering lapar
 - B. Malas makan
 - C. Konstensi BAB keras
 - D. Perut Kembung
5. Masalah psikologi apakah dialami ibu jika merasa tidak mampu merawat anaknya ?
 - A. Postpartum blues
 - B. Depresi



C. Ketakutan

D. Kecemasan berlebihan

6. Manakah dari masalah berikut ini yang merupakan ketidaknyaman pada ibu nifas ?

A. Susah makan

B. Susah tidur

C. Susah buang air kecil

D. Susah berkonsentrasi

7. Apakah Tindakan disarankan pada ibu nifas bila mengalami keringat berlebihan ?

A. Mandi air hangat

B. Banyak minum

C. Menggunakan Pakaian tipis

D. Menggunakan kipas angin

B. Materi 2: Kebutuhan Ibu Nifas

8. Manakah dari hal berikut yang merupakan kebutuhan kebersihan diri ibu nifas ?

A. Mandi minimal 2 kali sehari

B. Memakai parfum

C. BAK secara teratur

D. Berjemur di pagi hari

9. Pernyataan manakah yang benar tentang kebutuhan nutrisi ibu nifas ?

A. kebutuhan kalori lebih besar dari ibu hamil

B. Kebutuhan kalori sesuai dengan berat badan

C. Ibu cukup makan seperti biasa

D. Ibu tidak memerlukan tambahan nutrisi

10. Pernyataan manakah yang benar tentang kebutuhan istirahat ibu nifas ?

A. ibu memerlukan istirahat tidur

B. Ibu hanya perlu istirahat tidur malam



- C. Kebutuhan istirahat ibu biasa saja
 - D. Kebutuhan tidur ibu lebih banyak
11. Pernyataan manakah yang benar tentang kebutuhan pelayanan Kesehatan ibu nifas ?
- A. Ibu memerlukan kunjungan ke tenaga Kesehatan minimal 4 kali
 - B. Kesehatan Ibu cukup di pantau kader dan keluarga saja
 - C. Pelayanan Kesehatan ibu cukup pada minggu pertama saja
 - D. Bila ibu tidak ada keluhan, ibu tidak perlu ke tenaga kesehatan
12. Informasi apakah tidak yang di butuhkan ibu nifas tentang keluarga berencana ?
- A. Jenis KB dan kesesuaian dengan kondisi ibu
 - B. Manfaat KB bagi ibu dan keluarga
 - C. Dampak bila tidak ber -KB
 - D. Efek samping berbagai jenis KB

Materi 3: Tanda bahaya dan komplikasi pada masa nifas

13. Manakah yang merupakan masalah yang sering dialami ibu dalam masa nifas ?
- A. Susah tidur
 - B. Susah makan
 - C. Gangguan BAK dan BAB
 - D. Kurang kebersihan
14. Manakah yang merupakan tanda bahaya pada ibu nifas ?
- A. Susah makan
 - B. Susah Buang air besar
 - C. Kecemasan
 - D. Demam tinggi
15. Apakah sebaiknya tindakan yang dilakukan bila ibu mengalami tanda bahaya saat nifas ?
- A. Beli obat sendiri
 - B. Bawa ke Pelayanan Kesehatan



- C. Observasi keluarga di rumah
- D. Sarankan ibu istirahat tidur

Materi 4 : dukungan Keluarga dan Promosi Kesehatan Pada ibu Nifas

16. Berikut ini manakah yang merupakan dukungan emosional oleh keluarga pada ibu nifas ?
- A. Perhatian dan rasa nyaman
 - B. Dibawa konsul ke bidan
 - C. Diberi hadiah yang disukai ibu
 - D. Membantu pekerjaan ibu
17. Berikut ini manakah yang merupakan dukungan informasi oleh keluarga pada ibu nifas ?
- A. Tentang cara menyusui
 - B. Istirahat dan kebersihan
 - C. Komplikasi dan Pengobatan
 - D. Tanda bahaya pada ibu
18. Berikut ini manakah yang merupakan dukungan penilaian oleh keluarga pada ibu ?
- A. Memberi pujian
 - B. Mengantar ibu ke RS
 - C. Menyiapkan nutrisi yang baik
 - D. Memberikan hadiah pada ibu
19. Apakah dampak dukungan keluarga pada ibu dalam masa nifas ?
- A. Meningkatkan rasa percaya diri ibu
 - B. Mencegah stress dan kelelahan
 - C. Hanya berdampak kecil pada Kesehatan ibu
 - D. Kurang bermanfaat pada Kesehatan ibu
20. Berikut ini manakah yang merupakan dukungan instrumental pada ibu nifas ?
- A. Menyediakan makan dan Membantu merawat bayi
 - B. Membawa ibu rekreasi setelah persalinan
 - C. Memantau tanda bahaya pada ibu



- D. Memberikan informasi tentang perawatan ibu
21. Manakah yang merupakan promosi kesehatan pada ibu nifas saat paska bencana ?
- A. Pemberian ASI eksklusif
 - B. Mengelola stres
 - C. Membantu ibu
 - D. Melarang ibu makan ikan
22. Apakah Tindakan dilakukan oleh keluarga untuk pencegahan terjadinya bencana ?
- A. Menjaga kebersihan lingkungan sekitar
 - B. Membuang sampah di sungai
 - C. Membuat rumah dekat sungai
 - D. Menebang pohon sesuai kebutuhan
23. Apakah Tindakan yang dilakukan keluarga untuk mencegah tertularnya penyakit saluran kelamin pada saat bencana ?
- A. Memakan obat anti virus
 - B. Menjaga perilaku setia pada pasangan
 - C. Menggunakan kontrasepsi
 - D. Menjaga kebersihan
24. Apakah yang dilakukan untuk mencegah kekerasan seksual pada anggota keluarga saat bencana ?
- A. Menjaga anggota keluarga
 - B. Mengungsi ketempat lain
 - C. Mematuhi protocol petugas
 - D. Memakai alat pelindung
25. Upaya apakah dilakukan keluarga agar Kesehatan ibu nifas terjaga dengan baik saat krisis/ bencana ?
- A. Memberikan dukungan fisik dan psikis



- B. Membiarkan ibu merawat dirinya sendiri
- C. Menitipkan ibu pada keluarganya
- D. Meminta kader Kesehatan menjaganya



KUNCI JAWABAN :

Nomor Soal	Kunci jawaban	Nomor Soal	Kunci jawaban
1	B	14	D
2	A	15	B
3	D	16	A
4	C	17	B
5	A	18	A
6	B	19	B
7	C	20	A
8	A	21	B
9	A	22	A
10	A	23	B
11	A	24	A
12	A	25	A
13	C		



Kuesioner Ibu Dukungan Keluarga Pada Ibu dalam Masa Nifas

Nama :
 Umur :
 Pendidikan Terakhir :
 Pekerjaan :
 Persalinan Ke :
 Jenis Persalinan :
 Pemeriksaan Kehamilan (K1 s.d K4 :
 Riwayat Kompilasi :

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan cara mencentang (V) pada setiap jenis dukungan yang di terima ibu dari Suami atau anggota keluarga yang lainnya. Bila tidak ada maka beri tanda strip (-)

			Suami	Ibu , saudara, anak, dll
1	Jenis Dukungan Pada Ibu Nifas	1. Dukungan emosional - Perhatian - Rasa nyaman - Motivasi - Rileksasi - Mendampingi saat menyusui 2. Dukungan Instrumental - Menyediakan makan - Membantu merawat bayi - Menyediakan alat transportasi - Memberi uang - Menyediakan kebutuhan kebersihan diri (sabun, odol, sikat gigi dll) - Memfasilitasi untuk istirahat 3. Dukungan Informasi - Informasi gizi seimbang - Informasi personal higinie - Informasi mobilisasi dini		



		- Informasi tidur dan istirahat yang cukup - Informasi ttg KB dan seksualitas - Informasi Laktasi - Informasi tentang control Kesehatan 2. Dukungan Penilaian/penghargaan - Pujian pada ibu - Mengantar ibu utk kontrol Kesehatan - Membantu ibu jika ada masalah kes - Memberikan kesempatan pada ibu utk istirahat - Membimbing ibu agar melakukan senam nifas - Memberi perhatian dan memberikan solusi bila ada masalah dlm proses laktasi		
2	Persiapan ibu menghadapi risiko bencana alam	1. Persiapan individu (pakaian, uang, makanan) 2. Penjelasan Jalur evakuasi bila ada bencana 3. Cara Komunikasi dengan keluarga bila ada bencana		
Berikut ini Pemantauan masa nifas (diisi bidan)				
	Pemantauan masa nifas	Fisiologis 1. Tekanan darah. 2. Perdarahan pervaginam, 3. kondisi perineum 4. kontraksi uterus 5. tinggi fundus 6. temperatur tubuh 7. Pembengkakan Payudara 8. Lecet payudara 9. Lochia 10. Keluhan BAK		

		Psikologis 1. Merasa tidak mampu merawat anak 2. Mudah sedih 3. Sering cemas 4. Tidak bisa tidur 5. Rencana KB		
--	--	---	--	--

