



Perencanaan Pulang Sebagai Upaya Optimalisasi *Self Care* Ibu Nifas

Penulis :

Sari Sudarmiati, S.Kp, M.Kep, Sp.Kep.Mat

Ns. Nana Andriana, S.Kep

Ns. Baiq Mira Novyanti, S.Kep

Ns. Denis Mulanita, S.Kep



Editor :

Sari Sudarmiaati, S.Kp, M.Kep, Sp.Kep.Mat

**Fakultas kedokteran Universitas diponegoro
2001**

Perencanaan Pulang Sebagai Upaya Optimalisasi *Self Care* Ibu Nifas

Penyusun :

Sari Sudarmiati, S.Kp, M.Kep, Sp.Kep.Mat

Ns. Nana Andriana, S.Kep

Ns. Baiq Mira Novyanti, S.Kep

Ns. Denis Mulanita, S.Kep

Editor :

**Sari Sudarmiaati, S.Kp, M.Kep,
Sp.Kep.Mat**

Perencanaan Pulang Sebagai Upaya Optimalisasi *Self Care* Ibu Nifas

Editor: Sari Sudarmiati

Penyusun:

Sari Sudarmiati

Nana Andriana

Baiq Mira Novyanti

Denis Mulanita

ISBN 978-623-6528-54-9

Penerbit:

Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Soedharto, S.H.

Tembalang, Semarang, Jawa Tengah, 50275

Hak cipta dilindungi Undang-Undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotokopi, merekam, atau teknik perekaman lainnya tanpa izin tertulis dari penerbit.

Perencanaan Pulang Sebagai Upaya Optimalisasi Self
Care Ibu Nifas

Semarang : Fakultas Kedokteran Universitas

Diponegoro, 2021

1 eksemplar, iv, 41 halaman

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, nikmat, dan ridhoNya karena atas berkat dan rahmatNya penyusunan buku dengan judul Perencanaan Pulang Sebagai Upaya Optimalisasi Self Care pada Ibu Nifas dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan buku ini dimaksudkan untuk membantu meningkatkan pengetahuan ibu dalam memahami pentingnya melakukan Perawatan paska rawat di rumah sakit. Mudah- mudahan buku ini dapat bermanfaat bagi ibu dalam melakukan Perawatan paska rawat. Kami memohon masukan kritik dan saran kami harapkan untuk penyempurnaan buku ke depan.

Semarang, Juli 2021
Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN HAK CIPTA	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
1. Discharge Planning pada Ibu Nifas	1
2. Perawatan Tali Pusat	3
3. Memandikan bayi	8
4. Menyusui	13
5. Tanda tanda bayi lapar	19
6. Tanda tanda bayi mendapatkan cukup ASI	20
7. Memerah ASI	22
8. Menyimpan ASI	25
9. Perawatan Luka Post Seksio	27
10. Breast Care	30
11. Pijat Oksitosin	33
12. Perawatan luka perineum	34
13. Nutrisi pada ibu nifas	35
14. Mengenali tanda infeksi dan perdarahan	39
DAFTAR PUSTAKA	40

Discharge Planning Pada Ibu Nifas

Periode nifas merupakan masa transisi bagi ibu nifas. Ibu diharapkan mampu menjalani peran sebagai orangtua. Ketidakmampuan ibu melewati masa ini, dapat mengakibatkan terjadinya stress, dan depresi pada ibu nifas. Dukungan sosial yang berupa dukungan emosional, instrumental, penghargaan, informasi,serta dukungan jaringan emosional dapat membantu ibu melewati periode nifasnya dengan baik sehingga ibu terhindar dari stress dan depresi.

Beberapa faktor yang mengakibatkan ibu stress dan depresi adalah bayi rewel, keletihan, perubahan fisiologis pada ibu nifas, kurangnya pengetahuan ibu tentang perawatan postpartum dan perawatan bayi. Selama di Rumah Sakit, Ibu nifas dibantu oleh tenaga keehatan atau perawat dalam melakukan perawatan bayinya. Saat pulang kerumah, ibu dituntut untuk dapat melakukan sendiri perawatan tersebut kepada bayinya. Sehingga, diperlukan perencanaan pulang (*discharge planning*) yang baik.

Perencanaan pulang merupakan pemberian pendidikan kesehatan kepada ibu dan keluarga untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan ibu dan keluarga serta tindak

lanjut yang harus dilakukan setelah pulang ke rumah. Dengan pemberian edukasi ini, ibu nifas diharapkan dapat melakukan perawatan diri dan bayinya secara mandiri (*self care*) saat di rumah.

Perencanaan pulang dimulai sejak ibu datang di RS. Pada ibu nifas, pemberian edukasi kesehatan dapat dilakukan sejak sebelum ibu melahirkan, atau selama ibu hamil khususnya pada ibu hamil trimester III. Sehingga, periode nifas, ibu dan keluarga sudah memahami perubahan yang terjadi dan siap menjalankan peran barunya sebagai orangtua, dan mampu melakukan perawatan bayinya secara mandiri. Darmawati, Syahbandi, dan Delyani (2020) menyatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada sikap dan perilaku ibu postpartum dalam menyusui sebelum dan setelah diberikan intervensi discharge planning.

Perawatan tali pusat

Tali pusat merupakan bagian yang sangat penting bagi janin. Saat di dalam kandungan, janin bernafas melalui tali pusat. Tali ini menyalurkan oksigen dan makanan dari plasenta (ari-ari) kepada janin. Perawatan tali pusat dilakukan untuk mencegah terjadinya infeksi. Perawatan tali pusat adalah suatu usaha untuk mencegah terjadinya infeksi tali pusat, sesungguhnya perawatan ini merupakan tindakan sederhana, yang penting adalah tali pusat dan daerah sekitar tali pusat selalu bersih dan kering, sebelum melakukan perawatan tali pusat harus mencuci tangan dengan air bersih dan menggunakan sabun.

Tujuan perawatan tali pusat adalah untuk mencegah terjadinya infeksi, mempercepat proses pengeringan dan mempercepat pelepasan tali pusat. Adapun tanda tanda tali pusat yang terinfeksi adalah sebagai berikut:

1. Terdapat pus atau nanah



2. Berbau busuk dan kulit tampak kemerahan di sekitar



tali pusat.

Faktor faktor yang mempengaruhi pelepasan tali pusat:

1. Timbulnya infeksi pada tali pusat

Hal ini disebabkan karena tindakan atau perawatan tidak memenuhi syarat kebersihan, misalnya pemotongan tali pusat dengan gunting yang tidak steril, atau setelah dipotong tali pusat dibubuhi abu, tanah, minyak Ghee (india), daun-daunan, kopi.

2. Cara perawatan tali pusat

Pada penelitian menunjukkan bahwa tali pusat yang dibersihkan dengan air cenderung lebih cepat puput (lepas) dari pada tali pusat yang dibersihkan dengan alcohol.

3. Kelembaban tali pusat

Tali pusat juga tidak boleh ditutup rapat dengan apapun, karena akan membuatnya menjadi lembab. Selain memperlambat puputnya tali pusat, juga menimbulkan resiko infeksi.

4. Kondisi sanitasi lingkungan

Daerah sekitar tubuh bayi, kuman akan masuk melalui luka tali pusat, karena tindakan atau perawatan yang tidak memenuhi syarat kebersihan.

Cara perawatan tali pusat:

Teknik atau cara perawatan tali pusat yaitu ujung tali pusat di jauhkan dari kulit dengan menggunakan satu tangan, bagian yang harus selalu dibersihkan adalah pangkal tali pusat, bukan pada bagian atasnya, teknik membersihkan tali pusat yaitu dari pangkal tali pusat ke ujung tali pusat. Jika teknik perawatan benar, maka menimbulkan dampak positif yaitu tali pusat akan puput pada hari ke 5 sampai hari ke 7 tanpa ada komplikasi, sedangkan dampak negatif dari perawatan tali pusat yang tidak benar adalah bayi akan mengalami infeksi pada tali

pusat atau *omphalitis*.

Langkah langkah melakukan perawatan tali pusat :

Cara melakukan perawatan tali pusat menurut fitri Yuliana (2017) Mencuci tangan dengan menggunakan sabun. Ambil kapas yang sudah dibasahi dengan air bersih, lalu bersihkan sisa tali pusat terutama pada bagian pangkalnya. Bersihkan dengan teknik melingkar, gunakan kapas untuk satu kali



usap/satu kali pakai. Lakukan dengan hati-hati jika tali pusat bayi masih berwarna merah. Biarkan tali pusat tetap terbuka agar tali pusat cepat mengering. Penggunaan alkohol atau betadine untuk membersihkan tali pusat beresiko mengalami terinfeksi.



Keuntungan perawatan tali pusat memakai kasa

kering adalah aman digunakan pada bayi karena tidak mengandung bahan kimia, tali pusat kering dan cepat putusnya

Memandikan Bayi

Memandikan bayi adalah suatu cara membersihkan tubuh bayi dengan menggunakan air. Tujuan dari memandikan bayi untuk membersihkan tubuh bayi. Bayi dimandikan satu kali sehari dipagi hari apabila bayi masih berusia 7 hari. Pada sore hari cukup dibersihkan dari kulit yang basah atau keringat. Usahakan tidak langsung memandikan bayi setelah menyusui, sedang lapar atau mengantuk untuk menghindarkan bayi muntah dan kedinginan.

Beberapa alat yang diperlukan dalam memandikan bay adalah

1. Bak mandi
2. Handuk mandi
3. Popok atau handuk bersih untuk alas mandi
4. Waslap 2
5. Kassa
6. Kapas pembersih bertangkai (Cotten bud)
7. Sabun
8. Baby oil

9. Tempat pakaian kotor
10. Perlengkapan pakaian bayi
11. Pakaian untuk ganti
12. Perlak dan alasnya
13. Ember berisi air hangat
14. Celemek
15. Kain bedong
16. Bengkok

Prosedur Pelaksanaan Memandikan Bayi

1. Cuci tangan dan pakai celemek
2. Menutup pintu dan jendela ruangan.
3. Memeriksa air:
Periksalah suhu air dengan siku atau bagian dalam pergelangan tangan. Air tidak boleh terlalu panas atau terlalu dingin. jika anda ingin memeriksa air dengan thermometer, suhu sebaiknya 29⁰C .
4. Buka pakaian bayi dan masukkan pakaian ke ketempat kotor
5. Bersihkan bokong dengan kapas bila bayi BAB

6. Angkat bayi dari tempat tidur : Tangan kanan memegang kaki, tangan kiri masuk melalui kuduk, kemudian menuju ke ketiak
7. Masukkan bayi dalam bak mandi berisi air hangat
8. Bayi masukkan ke dalam bak mandi bayi dengan cara memegang kepala dan bahu kiri bayi dengan tangan memegang lengan kiri bayi dan tangan kanan mengangkat bokong, kepala berada di atas air.
9. Dengan menggunakan kapas depper / sisi handuk, seka mata menggunakan kapas lembab dengan cara menghapus dari bagian dalam ke arah luar. Setiap mengusap kapas harus diganti.
10. Telinga bersihkan dengan kapas pembersih, setiap usapan kapas harus diganti
11. Cuci muka bayi dengan washlap tanpa menggunakan sabun. setelah itu keringkan dengan handuk (Keringkan muka dengan 1 sudut handuk) Boleh menggunakan sabun tetapi hati-hati karena sabun dapat menyebabkan iritasi pada mata dan kulit bayi
12. Mulailah membasuh tubuh bayi dari bagian terbersih hingga terkotor.

13. Kemudian kepala bayi ditaruh di atas tangan kiri, lalu disabun kemudian bersihkan dengan waslap sampai bersih.
14. Bersihkan dengan waslap bersabun pada area kepala dengan gerakan memutar, leher, ketiak, badan, sela paha, dan sela bokong bayi hingga rata.
15. Bagian punggung dibersihkan dengan mengganti tangan kiri, dan bayi dengan bagian muka bersandar pada lengan kanan dengan waslap basah sampai bersih, lihat daerah-daerah lipatan jangan ada yang tersisa.
16. Bokong, perinium, genetalia dibersihkan paling akhir untuk mencegah kontaminasi karena daerah ini paling kotor.
17. Angkat bayi seperti pada waktu memasukkan bayi ke dalam bak mandi.
18. Letakkan kembali bayi diatas meja dengan alas handuk.
19. Kepala, badan dan anggota tubuh lainnya dibersihkan dengan waslap yang satunya (yang belum kena sabun) dengan menggunakan tangan kanan.

20. Keringkan dengan handuk sampai ke sela- sela badan, Keringkan kepala bayi diatas meja dengan gerakan memutar. Gosok kepala dengan minyak telon.
21. Bila tali pusat belum lepas, lakukan perawatan tali pusat
22. Pakaikan pakaian bayi.
23. Bersihkan telinga dan hidung dengan kapas pembersih, rambut disisir.
24. Bila kuku panjang, potong kuku.
25. Bereskan tempat tidur dan alat
26. Cuci tangan

MENYUSUI

Agar proses menyusui berlangsung dengan optimal, hendaknya memperhatikan perlekatan dan posisi menyusui yang benar. Hormon yang berperan dalam proses menyusui adalah hormon oksitosin dan hormon prolaktin. Prolaktin merupakan hormon utama dalam produksi ASI, selain itu, prolaktin juga berpengaruh terhadap ovarium. Sedangkan oksitosin berperan terhadap pengeluaran ASI.

Selain itu, oksitosin juga berpengaruh terhadap ovarium dan korpus. Ketika bayi menyusui maka akan merangsang hipotalamus, selanjutnya akan merangsang adenohipofise (hipofisis anterior) sehingga mengeluarkan prolaktin. Hormon ini merangsang sel-sel alveoli yang berfungsi untuk membuat air susu.



- a. Faktor faktor yang berperan dalam meningkatkan hormon oksitosin:
- Isapan bayi saat menyusui
 - Rasa kenyamanan diri pada ibu menyusui
 - Diberikan pijatan pada punggung atau pijat oksitosin ibu yang sedang menyusui
 - Dukungan suami dan keluarga pada ibu yang sedang dalam masa menyusui eksklusif pada bayinya
 - Keadaan psikologi ibu menyusui yang baik
- b. Faktor-faktor yang dapat menurunkan hormon oksitosin
- Stres. Stres ini bisa datang dari tubuh yang terlalu lelah, bertengkar dengan pasangan, bayi yang terus rewel, dan terlalu banyak pikiran

Posisi Menyusui yang baik

Saat akan menyusui, ibu sebaiknya melakukan hal hal berikut:

1. mencuci tangan terlebih dahulu
2. Ibu duduk atau berbaring dengan santai (bila duduk lebih baik menggunakan kursi yang rendah agar kaki

ibu menggantung dan punggung ibu bersandar pada sandaran kursi).



Posisi menyusui bayi baru lahir di ruang rawat



Posisi menyusui bayi baru lahir di rumah



Posisi menyusui bila ASI penuh



Posisi menyusui pada balita kondisi normal



Posisi cradle



Posisi cross cradle

3. Sebelum menyusui ASI dikeluarkan sedikit, kemudian dioleskan pada puting dan sekitar areola payudara (cara ini mempunyai manfaat sebagai desinfektan dan menjaga kelembaban puting susu).



4. Ibu meletakkan bayi pada satu lengan, kepala bayi berada pada lengkung siku ibu dan bokong bayi berada pada lengan bawah ibu
5. Menempelkan perut bayi pada perut ibu dengan meletakkan satu tangan bayi di belakang badan ibu dan yang satu di depan, kepala bayi menghadap

payudara

6. Mengajari ibu untuk memposisikan bayi dengan telinga dan lengan pada garis lurus

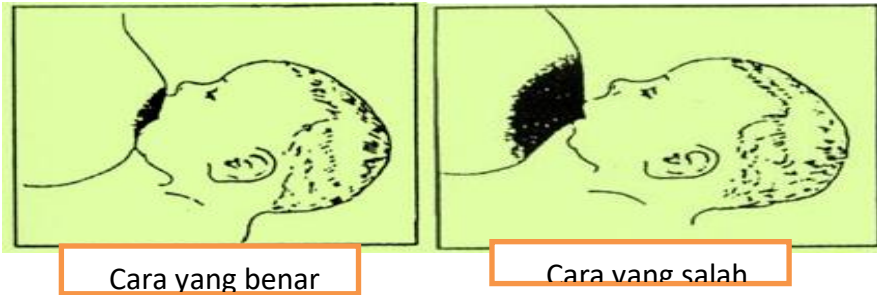


7. Menganjurkan ibu untuk memegang payudara dengan ibu jari diatas dan jari yang lain menopang dibawah serta jangan menekan puting susu dan areolanya



8. Merangsang mulut bayi membuka : Menyentuh pipi dengan puting susu atau menyentuh sudut mulut bayi

- a. Setelah bayi membuka mulut (anjurkan ibu untuk mendekatkan dengan cepat kepala bayi ke payudara ibu, kemudian memasukkan puting susu serta sebagian besar areola ke mulut bayi)



- b. Setelah bayi mulai menghisap, menganjurkan ibu untuk tidak memegang atau menyangga payudara lagi
- c. Menganjurkan ibu untuk memperhatikan bayi selama menyusui
- d. Mengajari ibu cara melepas isapan bayi (jari kelingking dimasukkan ke mulut bayi melalui sudut mulut atau dagu bayi ditekan ke bawah).



- e. Setelah selesai menyusui, ibu dianjurkan untuk mengoleskan sedikit ASI pada puting susu dan areola. Biarkan kering dengan sendirinya.
- f. Sendawakan bayi setelah selesai menyusui. Bayi digendong tegak dengan bersandar pada bahu ibu kemudian punggung ditepuk perlahan-lahan sampai bayi bersendawa (bila tidak bersendawa tunggu 10 – 15 menit) ATAU Bayi ditengkurapkan dipangkuan



Tanda-tanda bayi lapar

Tanda tanda bayi lapar adalah

- Mulut, bibir, dan lidah bergerak, misalnya membuat gerakan mengisap, membuka dan menutup mulut, serta menjulurkan lidah.
- Bayi akan menggerakkan kepalanya dari kiri ke kanan (atau sebaliknya), seperti mencari sesuatu; disebut dengan *rooting reflex*. Bila Ibu menyentuh sisi kepala bayi dan bayi mencari sesuatu untuk dihisap, berarti ia lapar.
- Bayi akan meletakkan tangannya di mulut dan menghisapnya.
- Menghentak-hentak kakinya.
- Terlihat gelisah dan tidak nyaman.
- Menarik-narik pakaian Ibu.
- Sering mengusap mulut dan lidahnya

Tanda-tanda bayi mendapatkan cukup asi

- Ritme menyusu melambat. Pada awal menyusu, ritme menyusu cenderung cepat karena bayi dalam kondisi lapar. Namun perlahan-lahan ritme isapan akan melambat bahkan berhenti dengan sendirinya. Ini menjadi tanda bahwa perut bayi sudah penuh.
- Kelihatan puas. Ibu dapat memperhatikan ekspresi wajah bayi baik sebelum maupun setelah menyusu. Jika bayi masih kelihatan lesu dan merengek, menandakan bayi belum cukup mendapatkan susu. Namun jika ia sudah kelihatan senang dan puas, artinya bayi sudah mendapatkan cukup susu.
- Posisi tubuh bayi lebih nyaman. Apapun susu yang bayi konsumsi, baik ASI maupun susu bubuk akan memberikan rasa nyaman bagi bayi. Jadi jika bayi merasa kenyang, maka posisi tubuhnya pun akan terlihat lebih nyaman.
- Melepaskan hisapan puting susu ibu dan pegangan dengan sendirinya. Selain memperhatikan ekspresi wajah, perhatikan juga pegangan tangannya. Saat masih awal menyusu, bayi akan meletakkan tangannya pada

payudara atau botol susu. Kemudian secara perlahan saat sudah merasa kenyang, bayi akan melepaskan pegangannya.

- Tidak menunjukkan tanda kelaparan, Tanda bayi lapar di antaranya adalah gelisah, merengek, kemudian menangis. Bila bayi tidak menunjukkan tanda-tanda tersebut, artinya sudah cukup mendapatkan susu.
- Menyusu minimal 15-20 menit pada masing-masing payudara pada bayi yang menyusu langsung pada payudara ibu. Bayi akan menyusu setidaknya 15 hingga 20 menit pada masing-masing payudara. Hitung waktunya. Jika sudah selama itu, biasanya bayi sudah cukup kenyang.
- Payudara terasa lebih lunak sebelum menyusui, Biasanya payudara akan terasa penuh dan berat. Namun jika bayi sudah kenyang, artinya ASI sudah banyak keluar dan membuat payudara terasa lebih lunak dan ringan.

Cara pemerah asi

Memerah ASI dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- Gunakan wadah yang terbuat dari plastik atau bahan metal untuk menampung ASI
- Cuci tangan terlebih dahulu dan duduk dengan sedikit



mencondongkan badan ke depan

- Payudara dipijat dengan lembut dari dasar payudara ke arah puting susu



- Rangsang puting susu dengan ibu jari dan jari telunjuk anda
- Letakkan ibu jari di bagian atas sebelah luar areola (pada jam 12) dan jari telunjuk serta jari tengah di bagian bawah areola (pada jam 6)
- Tekan jari-jari ke arah dada, kemudian pencet dan tekan payudara di antara jari-jari, lalu lepaskan, dorong ke arah puting seperti mengikuti gerakan mengisap bayi. Ulangi hal ini berulang-ulang.



Gambar 16. Cara Memerah ASI
Sumber: Handy, 2010

- Hindari menarik atau memeras terlalu keras. Bersabarlah, mungkin pada awalnya akan memakan waktu yang agak lama.
- Ketika ASI mengalir lambat, gerakkan jari di sekitar

areola dan berpindah-pindah tempat, kemudian mulai memerah lagi.

- Ulangi prosedur ini sampai payudara menjadi lembek dan kosong.
- Menggunakan kompres hangat atau mandi dengan air hangat sebelum memerah ASI akan membantu pengeluaran ASI.

Cara menyimpan ASI

Berikut cara menyimpan ASI:

- ASI perah dapat disimpan dalam lemari pendingin atau menggunakan *portable cooler bag*
- Untuk tempat penyimpanan ASI, berikan sedikit ruangan pada bagian atas wadah penyimpanan karena seperti kebanyakan cairan lain, ASI akan mengembang bila dibekukan.
- ASI perah segar dapat disimpan dalam tempat/wadah tertutup selama 6-8 jam pada suhu ruangan (26°C atau kurang). Jika lemari pendingin (4°C atau kurang) tersedia, ASI dapat disimpan di bagian yang paling dingin selama 3- 5 hari, di freezer satu pintu selama 2 minggu, di freezer dua pintu selama 3 bulan dan di dalam deep freezer (-18°C atau kurang) selama 6 sampai 12 bulan.
- Bila ASI perah tidak akan diberikan dalam waktu 72 jam, maka ASI harus dibekukan.
- ASI beku dapat dicairkan di lemari pendingin, dapat bertahan 4 jam atau kurang untuk minum berikutnya, selanjutnya ASI dapat disimpan di lemari pendingin selama 24 jam tetapi tidak dapat dibekukan lagi.

- ASI beku dapat dicairkan di luar lemari pendingin pada udara terbuka yang cukup hangat atau di dalam wadah berisi air hangat, selanjutnya ASI dapat bertahan 4 jam atau sampai waktu minum berikutnya tetapi tidak dapat dibekukan lagi.
- Jangan menggunakan microwave dan memasak ASI untuk mencairkan atau menghangatkan ASI.
- Sebelum ASI diberikan kepada bayi, kocoklah ASI dengan perlahan untuk mencampur lemak yang telah mengapung.
- ASI perah yang sudah diminum bayi sebaiknya diminum sampai selesai, kemudian sisanya dibuang.

Perawatan luka post seksio (SC)

Luka seksio merupakan luka akut yang sengaja dibuat saat proses persalinan melalui operasi perabdomen. Umumnya, pada saat ibu pulang, luka operasi belum sembuh. Perawatan paska operasi diperlukan untuk meningkatkan proses penyembuhan luka dan mengurangi rasa nyeri deng cara merawat luka serta memperbaiki asupan makanan tinggi protein dan vitamin (Riyadi & Harmoko, 2012).

Tujuan dari perawatan luka menurut Maryunani, (2013) yaitu: mencegah dan melindungi luka dari infeksi, menyerap eksudat, melindungi luka dari trauma, mencegah cedera jaringan yang lebih lanjut serta meningkatkan penyembuhan luka dan memperoleh rasa nyaman.

Tanda dan gejala luka operasi yang mengalami infeksi adalah terdapat nyeri dan nanah di sekitar luka, kemerahan, terdapat peningkatan suhu tubuh (demam),bengkak di daerah sekitar luka.

Bila ibu melahirkan secara sesar, luka operasi yang terdapat di perut ibu biasanya sudah ditutup dengan kassa yang kedap air. Kassa ini akan dibuka setelah satu minggu

melahirkan atau saat ibu kontrol nifas. Ibu boleh mandi di rumah, dengan tetap menjaga kassa tetap kering (air tidak masuk ke dalam kassa), dan tidak boleh menggosok daerah di sekitar kassa dengan keras. Apabila ibu menemukan kassa/balutan basah, segera ganti balutan tersebut dengan cara sebagai berikut:

- Siapkan peralatan yang dibutuhkan, seperti kassa steril dan Nacl.
- Pastikan kedua tangan ibu dalam keadaan bersih (cuci tangan terlebih dahulu sebelum mengganti kassa)
- Buka kassa secara perlahan. Amati kondisi luka dan kassa. Normalnya luka terlihat kering, tidak ada kemerahan di sekitar luka operasi, tidak ada cairan yang keluar, tidak ada nyeri.
- Ambil kassa steril, basahi dengan nacl.
- Bersihkan luka operasi dengan menggunakan kassa steril dengan satu kali usapan (arah usapan tidak bolak balik). Bila luka masih perlu dibersihkan kembali, ambil kassa steril yang baru.
- setelah luka dibersihkan, tutup dengan kassa steril.
- cuci tangan

- ibu dianjurkan untuk banyak makan makanan yang mengandung protein seperti daging, telur, ikan, ayam, dan sebagainya, protein diperlukan untuk mempercepat penyembuhan luka operasi.

Breast Care (Perawatan Payudara pada Ibu nifas)

Breast care atau perawatan payudara adalah pemeliharaan payudara yang dilakukan untuk memperlancar produksi ASI dan menghindari kesulitan saat menyusui dengan melakukan pemijatan.



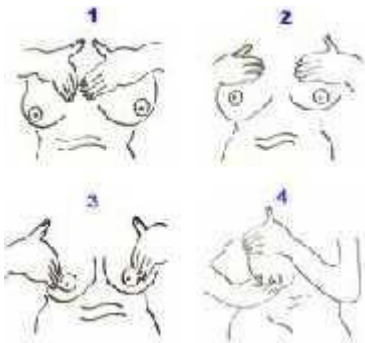
A. TUJUAN

1. Memelihara kebersihan payudara
2. Meningkatkan produksi asi
3. Mencegah bendungan asi/pembengkakan payudara.
4. Melenturkan dan menguatkan puting



Cara melakukan brast care adalah sebagai berikut:

- Basahi kapas dengan minyak bayi/ minyak kelapa
- Tempelkan kapas pada kedua puting payudara. Diamkan kurang lebih satu menit.
- Bersihkan puting susu dengan kapas yang sudah dibasahi dengan minyak.
- Pemijatan dengan gerakan memutar dari bagian dalam payudara kearah atas memutar sampai bagian bawah payudara kemudian dihentakkan. Lakukan 20 – 30 kali (gambar 1,2,3).
- Lakukan pengurutan payudara dari arah pangkal sampai arah areola dengan menggunakan bagian luar tangan (gambar 4).
- Setelah selesai memijat kemudian kompres hangat di kedua payudara dengan washlap.



Pijat Oksitosin

Pijatan yang dilakukan untuk membantu ibu menyusui melakukan relaksasi dan menikmati kegiatan menyusui bayinya. Pijat oksitosin merupakan pijatan yang dilakukan didaerah sepanjang tulang belakang. Pijat ini berguna untuk memperlancar pengeluaran ASI. Pijatan ini dapat merangsang pengeluaran hormone oksitosin yang diperlukan untuk mengeluarkan ASI.

Tujuan

Tujuannya adalah untuk meningkatkan pelepasan hormon oksitosin (hormon untuk meningkatkan kenyamanan dan kedekatan) di susunan saraf pusat (otak) dan menurunkan kecemasan pada ibu menyusui.

Prosedur Pelaksanaan

1. Pijatan dimulai dari bagian atas punggung atau bawah leher (meningkatkan laktasidan pengeluaran ASI).
2. Pijat pada area diantara tulang belakang bagian atas, gunakan ibu jari untuk memijat.

3. Secara perlahan, pijatan turun ke tulang belakang berikutnya sampai tulang belakang terakhir.
4. Ulangi pijatan sebanyak 3kali.



5. Bersihkan punggung ibu dengan waslap air hangat dan dingin bergantian.

Perawatan Luka Perineum

Perineum adalah daerah diantara kemaluan dan dubur. Daerah ini dapat robek atau ruptur saat proses persalinan. Luka jahitan di daerah perineum (daerah antara lubang kemaluan dan dubur), harus dijaga kebersihannya. Luka dapat dirawat dan dibersihkan dengan cairan antiseptik. Membersihkan luka perineum dapat dilakukan saat mandi/ setelah buang air kecil atau saat mengganti pembalut. Dianjurkan untuk mengganti pembalut sebelum penuh, membilas kemaluan setiap kali buang air kecil dan besar dengan air yang mengalir dari arah depan ke belakang. Hindari menyentuh luka jahitan.

Nutrisi pada Ibu Nifas

Ibu nifas memerlukan gizi yang cukup untuk menjaga dan memulihkan kondisi kesehatan, serta untuk produksi ASI. Tidak ada pantangan makanan bagi ibu nifas. Ibu boleh makan apapun seperti daging, ayam, telur, ikan asalkan tidak ada alergi. Ibu dianjurkan untuk makan lebih banyak dari biasanya dan cukup minum air putih. Ibu menyusui disarankan untuk minum air putih minimal 3 liter sehari. Selain air putih, bisa divariasikan dengan susu atau jus. Jus yang baik adalah jus alami yang diminum tanpa menggunakan pemanis tambahan. Cairan yang cukup diperlukan untuk mencegah dehidrasi pada ibu. Untuk mengetahui apakah ibu sudah minum cukup cairan atau mengalami dehidrasi, ibu dapat melihat warna air kencing. Apabila air kencing berwarna kuning pekat, artinya ibu mengalami dehidrasi sehingga Berikut beberapa makanan yang dianjurkan untuk ibu nifas:

1. Makanan yang mengandung Karbohidrat kompleks
Karbohidrat kompleks seperti roti gandum dan sereal mengandung lebih banyak vitamin dan mineral.

Karbohidrat kompleks juga membutuhkan waktu cerna lebih lama dibandingkan dengan karbohidrat sederhana, sehingga dapat membuat kadar gula darah pada ibu nifas tetap stabil.

2. Makanan sumber Protein tinggi

Ibu nifas harus makan makanan yang mengandung protein yang tinggi. Protein diperlukan untuk menggantikan jaringan yang rusak saat proses melahirkan. Protein juga berguna untuk mendukung pertumbuhan bayi (protein terdapat dalam ASI, sehingga ibu menyusui harus cukup mengonsumsi protein). Terdapat dua jenis protein yaitu protein hewani dan nabati. Ibu nifas hendaknya mengonsumsi kedua jenis protein tersebut. Contoh makanan yang mengandung sumber protein: daging, kacang-kacangan, telur, dsb.

3. Makan makanan yang mengandung omega 3

Omega 3 bermanfaat untuk membantu ibu mengatasi depresi paska melahirkan dan meningkatkan kerja otak. Selain itu, dapat meningkatkan perkembangan motorik, sensorik, dan kognitif pada bayi. Omega 3 banyak

terdapat pada ikan salmon, biji bijian, ikan tuna, kuning telur, dan ikan tenggiri.

4. susu

Susu dan produk olahannya seperti yoghurt dan keju sangat baik dikonsumsi oleh ibu menyusui. Kandungan vitamin D dan kalsium yang terdapat di dalam susu dan produk olahannya sangat diperlukan untuk memenuhi kebutuhan kalsium ibu dan pertumbuhan tulang serta gigi pada bayi.

5. sayuran hijau

Sayuran hijau kaya akan vitamin A, vitamin C, antioksidan, zat besi, dan sumber kalsium yang bukan berasal dari susu. Nutrisi yang terkandung dalam sayuran hijau sangat baik untuk ibu dan dibutuhkan bayi yang disusui untuk mencegah terjadinya anemia defisiensi besi. Beberapa jenis sayuran hijau, juga dapat memperlancar ASI, seperti pare, daun katuk dan daun singkong.

6. Buah kaya vit C

Vitamin C diperlukan untuk meningkatkan daya tahan

tubuh. Saat nifas, ibu dapat mengalami kelelahan karena merawat bayinya. Untuk menjaga agar ibu tetap sehat, ibu perlu meningkatkan daya tahan tubuh dengan banyak mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin c seperti jeruk, jambu biji, manga, dan sebagainya.

Mengenal Tanda Infeksi dan perdarahan

Ibu nifas harus memantau apakah terdapat infeksi pada luka operasi atau pun luka akibat proses kelahiran spontan. Tanda-tanda infeksi pada luka adalah kemerahan pada daerah sekitar luka operasi, bengkak, nyeri, demam, keluar cairan atau nanah dari luka, penyembuhan luka lama. Segera konsultasikan kepada dokter apabila ibu menemui tanda-tanda di atas.

Ibu nifas hendaknya setiap hari mengamati darah nifas yang keluar, meliputi warna, jumlah, kekentalan dan bau. Darah nifas pada hari pertama hingga ke-3 berwarna merah, hari ke-3 hingga ke-7 berwarna coklat kekuningan dan jumlahnya sudah makin sedikit. Setelah hari ke-10, darah nifas semakin mendekati warna putih. Pada minggu ke-6 nifas, sudah bersih. Normalnya, darah nifas berbau amis seperti bau darah. Ibu perlu waspada dan segera konsultasikan kepada dokter bila menemukan darah nifas berbau busuk dan jumlah darah nifas yang keluar sangat banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Alam, S & Syahrir, S. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan teknik menyusui pada ibu di puskesmas pattallassang kabupaten takalor. *Public health science journal*. Vol.3. No.2, 130-138
- Andriani,D & Fiska,V.(2017). Hubungan pengetahuan dan sikap ibu nifas tentang teknik menyusui yang benar di BPM ”R” Kota Bukittinggi.
- Arisanty, I. P. 2013. *Manajemen Perawatan Luka :Konsep Dasar*. Jakarta : EGC.
- Darmawati, Syahbandi, Delani, C. (2020). Efektifitas discharge planning pada ibu postpartum pada perilaku menyusui di RSUD Zainal Abidin Banda Aceh: Randomized Controll Trial tahun 2018. *Journal of Medical Science*, vol 1 (1).
- Gina Zulfia Army. 2016. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI, Ibu Menyusui Di Puskesmas Plus Mandiangin, STIKes Perintis Padang
- IDAI-DEPKES RI. (2013). *Manajemen Masalah Bayi Baru Lahir untuk Dokter, Bidan dan Perawat di Rumah Sakit*. Jakarta Maryunani, A. (2013). *Asuhan Kegawatdaruratan Maternal & Neonatal*. Jakarta : Trans Info Medika
- Indiarti M. T. 2009. *Panduan Lengkap Kehamilan, Persalinan & Perawatan Bayi Bahagia Menyambut Si Buah Hati* Diglossia Media. Yogjakarta
- Juliarti W.2017. Hubungan Pijat Oksitosin Dengan Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum Di BPM Yuni

Fatimah, Amd.Keb Pekanbaru. Husada Makamah
Riyadi, S. & Harmoko. (2012). Standard Operating
Prosedure dalam Praktek Klinik Keperawatan Dasar.
Yogyakarta: Pustaka Pelajar
Roesli, U. 2005. Mengenal ASI Eksklusif. Jakarta : Trubus
Agriwidiya

ISBN : 978-623-6528-54-9