

IBU NIFAS SEHAT MANDIRI

PENYUSUN:

Anggorowati
Dwi Susilowati
Sari Sudarmiati
Elsa Naviati
Meira Erawati

EDITOR:

Anggorowati



**Penerbit Fakultas Kedokteran UNDIP
2021**

IBU NIFAS SEHAT MANDIRI

PENYUSUN:

Anggorowati
Dwi Susilowati
Sari Sudarmiati
Elsa Naviati
Meira Erawati

EDITOR:

Anggorowati

Penerbit Fakultas Kedokteran UNDIP
2021

IBU NIFAS SEHAT MANDIRI

PENYUSUN:

Anggorowati
Dwi Susilowati
Sari Sudarmiati
Elsa Naviati
Meira Erawati

EDITOR:

Anggorowati

Penerbit Fakultas Kedokteran UNDIP
2021

Semarang, ISBN: 978-623-6528-83-9

KATA PENGANTAR

Masa nifas merupakan masa bagi seorang perempuan menikmati peran sebagai orang tua. Perubahan peran yang membutuhkan pengetahuan bagi ibu tentang perawatan diri dan bayinya sehingga tercapai kemandirian.

Penulis bersyukur kepada Allah SWT atas selesainya buku Ibu Nifas Sehat Mandiri yang berisikan pengetahuan adaptasi ibu nifas. Buku ini dapat digunakan oleh kader kesehatan dan ibu nifas sendiri sebagai panduan pendampingan selama masa nifas.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan serta fasilitas dalam penyelesaian buku ini. Semoga dengan hadirnya buku ini dapat berkontribusi dalam pengembangan keilmuan khususnya dalam memberikan pelayanan asuhan keperawatan kepada ibu nifas dan semoga Allah SWT selalu memberkahi kemanfaatan buku ini.

Semarang, Oktober 2021

DAFTAR ISI

Cover	(i)
Halaman penerbit	(ii)
Kata pengantar	(iii)
Daftar isi	(iv)
Pendahuluan.....	(1)
Perubahan Ibu Nifas.....	(3)
Perawatan Diri Ibu Nifas	(15)
Menyusui	(30)
Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi	(45)
Perawatan Bayi	(60)
Daftar pustaka	(68)

PENDAHULUAN

Ibu nifas merupakan masa yang dialami seorang ibu setelah melahirkan sampai 42 hari. Kehadiran bayi menjadikan penambahan peran dan tugas bagi ibu. Sementara pada periode setelah melahirkan tubuh ibu masih membutuhkan penyesuaian. Organ tubuh ibu mengalami perubahan untuk kembali kepada keadaan seperti sebelum hamil.

Permasalahan ibu nifas sering dialami saat ibu pulang dari rumah sakit seperti mengatasi bayi yang rewel, ASI yang keluar sedikit, bayi mengalami kuning, tali pusat yang basah dan lainnya. Selain itu pada awal masa nifas ibu mengalami kelelahan, pola tidur yang berubah, dan berbagai permasalahan lain terkait perawatan diri.

Ibu nifas membutuhkan pengetahuan yang lebih agar permasalahan ibu nifas dapat diatasi dan dapat

dicegah sedini mungkin. Pengetahuan ibu nifas meliputi pengetahuan perubahan nifas, perawatan diri ibu nifas, menyusui, perkembangan bayi dan perawatan bayi. Sumber informasi tersedia dalam berbagai bentuk informasi berikut merupakan informasi praktis yang dapat dimanfaatkan ibu nifas dan juga kader.

Berbekal pengetahuan yang baik, ibu nifas semakin dapat menyesuaikan diri dan menampilkan peran dan tugas yang semestinya. Hal ini berkontribusi pada kesehatan ibu nifas dan perkembangan bayinya. Ibu bebas dari masalah fisik dan psikologis dan bayinya tumbuh sesuai dengan usianya.

PERUBAHAN IBU NIFAS

Setelah melahirkan ibu nifas mengalami berbagai perubahan baik secara fisik maupun perubahan psikologis.

Perubahan Fisik, diantaranya:

a. Tanda Vital

Suhu badan normal ibu dalam 24 jam pertama dalam batas normal jika kurang dari 38 derajat Celcius. Pada umumnya kenaikan suhu terjadi pada hari kedua atau ketiga. Terjadinya kenaikan suhu yang dialami ibu terutama karena keluhan pada payudaranya yaitu mengalami mastitis. Setelah melahirkan khususnya saat pergerakan tekanan darah dapat turun karena adanya perubahan posisi telentang ke duduk.

b. Komponen Darah

Selama 72 jam setelah melahirkan volume plasma darah menurun lebih besar daripada

jumlah sel darah. Hal ini mengakibatkan meningkatnya kadar hematocrit dan hemoglobin pada hari ke 17 setelah melahirkan. Sel darah merah kembali dalam batas normal ketika diukur pada 8 minggu masa nifas. Selain itu sel darah putih akan mengalami peningkatan pada masa awal nifas *dapat* mencapai 30.000/mm³ namun tidak menimbulkan infeksi. Berbeda jika pada 6 jam pertama sel darah putih (leukosit) mengalami peningkatan lebih dari 30% maka dapat terindikasi adanya infeksi.

c. Perkemihan

Umumnya ibu nifas mengalami ketidakmampuan berkemih 2 hari pertama setelah melahirkan. Penumpukan air kemih dan pembesaran kandung kemih kemungkinan menunjukkan adanya infeksi pada saluran kemih dan pendarahan setelah melahirkan. Tanda dan gejala terjadi distensi kandung kemih antara lain adanya pembesaran kandung kemih diatas tulang

panggul (simfisis pubis) ketika diraba, volume urin yang keluar kurang dari 150 cc, pengeluaran darah nifas meningkat, dan nyeri tekan pada kandung kemih.

d. Hormon

Keberfungsian hormon untuk menstruasi karena hormon estrogen dan FSH. Pada umumnya ibu yang meneteki bayinya kembali mengalami datang bulan/ haid sekitar minggu ke 36 setelah melahirkan, sedangkan jika tidak meneteki akan kembali haid minggu ke 12. Pada awal nifas perubahan hormone menyusui menyebabkan terjadinya pembengkakan payudara (*mastitis*) akibat dari produksi ASI yang dimulai pada hari ke 3.

e. Tulang dan otot

Setelah beberapa hari melahirkan ibu akan mengalami kelelahan atau sakit pada otot. Hal ini diakibatkan peregangan bertahap pada otot abdomen. Dinding perut akan kendur dan akan kembali sekitar 6 minggu nifas dengan

latihan khusus seperti melakukan senam nifas dan senam kegel untuk membantu mengembalikan otot *pubococcygeal* (otot yang membantu control usus dan kandung kemih) kembali dalam keadaan normal.

f. Reproduksi

1). Vagina

Keadaan bentuk vagina setelah melahirkan tampak terbuka lebar, vagina cenderung mengalami pembengkakan serta memar. Tonus otot pada vagina yang bengkak dan celah vagina yang lebar akan kembali dalam keadaan seperti semula sekitar 1-2 hari pada minggu pertama setelah persalinan.

2). Perineum

Perineum adalah bagian yang ada di antara vagina dan anus. Pada proses persalinan, bagian ini dapat robek baik karena proses mengejan atau karena tindakan robekan perineum. 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 sediakala akibat beratnya robekan yang terjadi.

3). Rahim

Ketika hamil, berat rahim sendiri bisa mencapai 1000 g. Ukuran rahim akan terus menyusut, dan berat rahim pada minggu keenam setelah melahirkan akan menjadi hanya 50-100 g. Penurunan rahim (involusio uteri) merupakan salah satu perubahan normal pada rahim dimana terjadi proses perubahan rahim pada kondisi semula baik dari ukuran, kekuatan serta posisi. Berikut adalah gambar proses penurunan rahim :



Gambar 1. Proses Penurun Rahim

4). Leher rahim (serviks)

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

5). Darah Nifas

Darah Nifas/ lokea yaitu proses keluarnya cairan rahim dari rongga rahim dan vagina yang terdiri dari desidua dan darah. Darah Nifas memiliki bau yang khas (amis) dan ukuran pengeluaran darah nifas pada setiap wanita itu berbeda. Darah nifas

mengalami perubahan warna dan volume yang dipengaruhi oleh proses penurunan rahim.

Nifas Hari ke	Warna
1-2	Merah pekat
3-7	Merah kekuningan
7-14	Kecoklatan
15 - 42	Putih kekuningan

g. Sistem Pencernaan

Setelah proses persalinan, usus membutuhkan waktu 3-4 hari untuk mengembalikan fungsinya menjadi normal. Pada umumnya sering terjadi konstipasi pada ibu nifas karena makanan yang kurang serat selama persalinan. Disamping itu ibu sering merasa tidak berani untuk BAB karena khawatir akan jahitan jalan lahir terlepas.

Ibu nifas mengalami 3 fase perubahan psikologis sebagai berikut:

a) Fase *Tergantung*

Merupakan tahap dimana ibu nifas bergantung pada orang lain berlangsung dari 24 jam pertama atau dengan rentang waktu satu sampai dua hari setelah melahirkan. Pada fase ini ibu memfokuskan sesuatunya untuk dirinya sendiri pada pemenuhan kebutuhan dasar, sehingga ibu cenderung tidak aktif atau pasif terhadap lingkungannya.

Karakteristik ibu pada fase *ini* sangat membutuhkan bantuan dalam memenuhi kebutuhannya seperti rasa nyaman, pola tidur, pendampingan serta kebutuhan makan, selain itu ibu selalu ingin mengulang cerita tentang pengalaman melahirkan yang dialaminya. Beberapa hal yang penting ketika berada pada kondisi tersebut ialah pola tidur yang cukup, saling mengkomunikasikan ketidaknyamanan tersebut kepada perawat ataupun keluarga serta memperhatikan asupan nutrisi yang ibu konsumsi.

Gangguan psikologis yang ibu alami pada fase ini meliputi rasa kecewa pada bayinya, merasa tidak nyaman dengan kondisi fisik yang berubah, sering merasa serba salah karena kurang mampu memberikan ASI dengan baik, serta adanya kritikan pihak keluarganya tentang perawatan bayinya.

b). Fase *Tergantung-Mandiri*

Dimulai pada hari ketiga sampai hari ke sepuluh setelah melahirkan. Setelah melewati fase tergantung ibu nifas selanjutnya memasuki fase Tergantung-Mandiri dimana pada periode ini ibu berada pada keadaan ketergantungan menjadi keadaan yang mulai mandiri. Ibu *nifas* fokus terhadap kemampuan perawatan diri dan bayinya. Fase ini memiliki ciri-ciri yaitu ibu mulai berusaha menerima kehadiran bayinya, keinginan untuk mengambil alih, mulai belajar melakukan perawatan diri secara mandiri, bersikap terbuka dan dapat menerima pendidikan kesehatan dengan baik, masih memerlukan bantuan pengasuhan.

Pada umumnya di fase ini ibu merasa cemas karena merasa tidak mampu dalam merawat diri dan bayinya sehingga dengan kondisi tersebut membuat ibu terkadang menjadi lebih sensitive Hal utama tahap ini ialah berkomunikasi yang baik dengan ibu, dukungan yang kuat oleh keluarga dan memberikan informasi tentang merawat dirinya dan bayinya.

b. *Fase Mandiri/ Melepaskan*

Ibu sudah memiliki rasa bertanggung jawab atas posisinya menjadi orang tua, ibu mampu menyesuaikan diri tanpa ketergantungan dalam menjalani aktivitas rutinnnya. Fase ini berlangsung kurang lebih 10 hari setelah melahirkan. Fokus utama dalam fase ini yaitu meningkatnya hubungan antara anggota keluarga sebagai satu kesatuan yaitu kondisi ibu lebih percaya diri, berusaha mandiri melakukan sesuatu terkait merawat dirinya dan bayinya sehingga sudah tampak memiliki peningkatan kemampuan tentang hal tersebut.

Dalam tahap perkembangannya, masa nifas terbagi menjadi 3 tahap masa nifas meliputi :

1. Masa 24 jam pertama setelah melahirkan
Merupakan fase kritis bagi ibu dimana Ibu sedang menjalani pemulihan secara fisiologis setelah proses kelahiran serta pengeluaran plasenta. Pada masa ini sering terdapat masalah, misalnya perdarahan karena kondisi rahim gagal berkontraksi setelah persalinan.
2. Masa 1 minggu pertama setelah melahirkan
Pada masa ini ibu nifas memiliki penyesuaian diantaranya
 - Pada hari pertama hingga hari ketiga ASI yang keluar biasanya jumlahnya sedikit, selanjutnya ASI akan memproduksi lebih banyak.
 - Perut terasa mulas mulas disebabkan rahim ibu berkontraksi/bekerja untuk mengembalikan kondisi rahim seperti sebelum hamil
 - Ibu nifas harus sudah berkemih 6 jam setelah melahirkan normal dan 12 jam

setelah operasi sesar kateter sudah dilepas

- Pergerakan usus menurun setelah melahirkan
- Pada hari pertama sampai ketiga darah nifas yang keluar berwarna merah kecoklatan kemudian berangsur berwarna merah muda, kecoklatan. Bau darah nifas khas berbau amis. Ibu nifas perlu mewaspadaai bila menjumpai darah nifas yang berbau busuk.
- Luka daerah kemaluan atau luka operasi masih sakit.
- Tidak ada nyeri pada daerah betis

3. Masa 6 minggu setelah melahirkan

Periode ini dimulai pada minggu kedua sampai minggu keenam setelah melahirkan. Pada periode ini, ibu sudah dalam keadaan pulih dan sehat sempurna serta ibu sudah dianggap mandiri secara utuh dalam menjalani perannya sebagai orang tua.

PERAWATAN DIRI IBU NIFAS

Ibu nifas perlu melakukan perawatan diri.

Perawatan diri pada masa nifas meliputi:

kebersihan diri, gizi, perawatan luka perineum, mengidentifikasi tanda infeksi dan perdarahan, mengidentifikasi kenaikan suhu tubuh, mobilisasi/aktifitas ibu nifas, perawatan payudara, perawatan luka post sesar.

a. Kebersihan diri

Ibu nifas harus senantiasa menjaga kebersihan dirinya. Kebersihan diri yang baik membuat ibu terhindar dari infeksi. Karena pada masa nifas, ibu rentan terkena kuman dan bakteri. Kebersihan diri yang perlu dijaga yaitu kebersihan tubuh, area kelamin, dan kebersihan kuku dan tangan. Ibu dianjurkan untuk mandi secara teratur, membasuh seluruh tubuh 2 kali sehari. Membersihkan area kelamin dapat dilakukan saat mandi atau ketika mengganti pembalut. Area kelamin dibersihkan secara keseluruhan, termasuk daerah lipatan lipatan.

Dibersihkan dengan air yang mengalir dari arah depan ke belakang. Ini dilakukan agar tidak terjadi kontaminasi kuman dari daerah belakang ke depan. Ibu nifas dianjurkan mengganti pembalut secara teratur, sebelum pembalut terasa penuh. Pembalut yang penuh, merupakan media yang baik bagi kuman dan bakteri. selain itu, ibu nifas disarankan untuk memotong kuku secara teratur dan selalu mencuci tangan dengan sabun sebelum makan, dan menghindari menyentuh luka jahitan.

b. Gizi 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 mengkonsumsi protein). Terdapat dua jenis protein yaitu protein hewani dan nabati. Ibu nifas hendaknya mengkonsumsi 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 motoric, 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 memnuhi 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.

c. Perawatan luka perineum

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.

d. Perawatan luka operasi/sesar

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.

e. Identifikasi 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 konsul 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 konsul kepada dokter bila menemukan darah nifas berbau busuk dan jumlah darah nifas yang keluar sangat banyak.

f. Identifikasi kenaikan suhu tubuh

Subu badan ibu pada 24 jam pertama setelah melahirkan normalnya berkisar 36.5 – 37.5 derajat Celsius. Pada hari kedua nifs, dapat terjadi peningkatan suhu tubuh hingga 38 derajat Celsius, tetapi tidak lebih dari 24 jam. Pada hari kedua dan ketiga, peningkatan suhu dapat diakibatkan proses pembentukan ASI, kehilangan cairan karena proses melahirkan. Apabila subu badan ibu stelah tiga hari tidak mengalami penurunan, ibu harus waspada adanya kemungkinan infeksi pada Rahim.. sebaiknya ibu segera memeriksakan diri ke dokter.

g. Mobilisasi/aktifitas ibu nifas.

Pada ibu nifas yang melahirkan spontan, aktifitas dapat dilakukan secara bertahap setelah 2 jam melahirkan. Secara bertahap, ibu dapat belajar miring kanan, miring kiri, duduk, dan berjalan. Pada ibu yang melahirkan melalui operasi, aktiiftas miring kanan, kiri, duduk, dan berjalan dilakukan sesuai dengan anjuran dari dokter.

Ibu dapat melakukan senam nifas mulai hari pertama setelah melahirkan atau bila ibu sudah merasa siap secara fisik dan mental. Senam nifas memiliki beberapa manfaat bagi ibu yaitu: membantu mengembalikan Rahim pada posisi semula, memperlnacar sirkulasi darah, mencegah pembengkakan pada pergelangan kaki, membantu menjaga kerampingan badan ibu. Perlu diingat, senam nifas tidak boleh dilakukan pada ibu yang melahirkan dengan komplikasi ataupun gangguan lainnya.

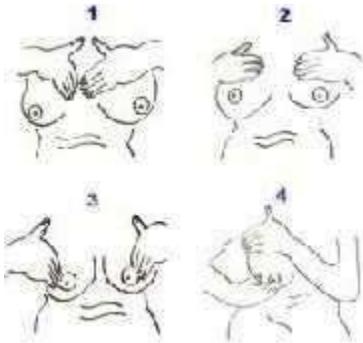
h. Perawatan payudara/breast care

perawatan payudara sering disebut breast care.

Breast care bertujuan untuk memelihara kebersihan payudara, memperbanyak atau memperlancar pengeluaran ASI.

Cara melakukan breast care adalah sebagai berikut:

- Basahi kapas dengan minyak bayi/ minyak kelapa.
- Tempelkan kapas pada kedua payudara.
- 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 (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.



i. Pijat oksitosin

Pijat oksitosin merupakan pijatan yang dilakukan di daerah sepanjang tulang belakang. Pijat ini berguna untuk memperlancar pengeluaran ASI.

Pijatan ini dapat merangsang pengeluaran hormone oksitosin yang diperlukan untuk mengeluarkan ASI.

Cara melakukan pijat oksitosin sebagai berikut:

Ibu berada dalam posisi duduk bersandar ke depan sambil memeluk bantal agar lebih nyaman. Taruh meja di depan ibu sebagai tempat untuk bersandar. Pijat kedua sisi tulang belakang ke arah bawah

sampai sebatas dada, dari leher sampai tulang belikat. Lakukan pijatan ini selama 2 -3 menit.



j. Mengenali tanda bahaya pada masa nifas
ibu nifas perlu waspada apabila menemukan salah satu tanda seperti berikut:

- demam pada hari ke-3 nifas (suhu diatas 38 derajat selsius)
- kejang
- darah nifas berbau busuk
- tekanan darah tinggi
- perdarahan dari jalan lahir
- pandangan mata kabur

- nyeri hebat pada daerah dada
- batuk disertai sesak nafas
- Asi bernanah, payudara berwarna merah, kencang, dan mengkilap.

Apabila ibu menemukan salah satu tanda diatas, sebaiknya segera memeriksakan diri ke dokter.

k. Mengamati mulas mulas di Rahim

mulas mulas di Rahim merupakan hal normal. Ini menandakan Rahim berkontraksi untuk mengembalikan ukuran Rahim seperti sebelum kehamilan. Dengan adanya mulas mulas tersebut, pembuluh darah yang terbuka pada saat proses persalinan akan menutup. Setiap hari, akan terjadi penurunan ketinggian Rahim sebesar satu jari/ 1 cm. pada hari ke 14, tinggi Rahim sudah tidak dapat diraba. Ibu perlu waspada, apabila Rahim teraba lembek dan tidak terasa mulas mulas.

I. Buang Air Kecil

Buang air kecil dapat dilakukan oleh ibu sesegara mungkin setelah melahirkan atau sebelum 6 jam

paska melahirkan. Ibu tidak perlu takut untuk buang air kecil meskipun terdapat luka jalan lahir. Beberapa ibu menjadi sulit kencing misalnya bila terdapat bengkak pada kandung kemih yang terjadi saat persalinan. Kencing yang ditahan dapat menimbulkan infeksi.

m. Buang Air Besar

Ibu nifas harus sudah buang air besar dalam 3-4 hari nifas. Ibu tidak perlu takut untuk buang air besar karena semakin ditahan akan mengakibatkan tinja semakin keras. Agar tinja tidak keras, ibu dapat makan makanan yang banyak mengandung serat dan minum cukup air putih.

MENYUSUI

Kegiatan menyusui adalah suatu pekerjaan yang sangat mulia dan di idam idamkan oleh semua perempuan. Menyusui adalah keterampilan yang dipelajari oleh ibu dan bayi, dimana keduanya membutuhkan waktu dan kesabaran untuk pemenuhan nutrisi pada bayi selama 6 bulan (Mulyani, 2013). Menyusui adalah proses alami dan banyak penelitian telah menunjukkan bahwa pemberian ASI eksklusif memberikan manfaat kesehatan bagi bayi dan ibu. Setelah ibu melahirkan, semua ibu pasti ingin memberikan Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif pada bayinya. Oleh karena itu pemberian Air Susu Ibu (ASI) di Indonesia perlu ditingkatkan dan dilestarikan terutama pemberian ASI eksklusif. ASI merupakan sumber makanan yang baik untuk bayi karena banyak kombinasi nutrisi yang terkandung dalam ASI.

1. Apa itu ASI Eksklusif ?

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif adalah bila ASI yang diberikan kepada bayi dari awal lahir sampai enam bulan, tanpa memberikan makanan atau minuman tambahan lain (terkecuali obat, vitamin, dan mineral). Bayi tidak diberikan apapun selain makanan yang dikonsumsi oleh ibu, karena bayi mendapatkan nutrisi yang baik melalui ASI.

2. Apa manfaat ASI Eksklusif?

Menyusui sejak dini mempunyai dampak yang positif baik bagi ibu maupun bayinya sehingga ASI mempunyai banyak manfaat bagi bayi dan juga pada ibunya. Manfaat bagi bayi menurut Mufdillah dkk (2017) dan Monika (2016) adalah makanan yang optimal dan nutrisi lengkap, meningkatkan daya tahan tubuh dan perlindungan penyakit, meningkatkan kecerdasan dan EQ (*emotional quotiente*), mengurangi terjadinya karies dentis, mengurangi terjadinya alergi, membantu merangsang pertumbuhan gigi. Menurut lubis

(2014) bayi ASI akan lebih sehat dan jarang sakit dibandingkan dengan bayi yang tidak mendapat ASI. Bayi yang tidak diberikan ASI mempunyai risiko 2,4 kali mengalami kematian apabila menderita ISPA dan 3,9 kali saat menderita diare. Sementara bayi yang tidak diberikan ASI maka daya tahan tubuh tidak optimal, perkembangan otak kurang, perkembangan gigi dan rahang kurang, dampak psikologis kedekatan dengan ibu kurang dan sering timbul alergi dan ruam.

Adapun manfaat ASI bagi ibu adalah mempercepat pemulihan Kesehatan, kontrasepsi / KB, penurunan berat badan atau mengurangi risiko kegemukan, mengurangi risiko stress dan kegelisahan, mengurangi risiko kanker payudara (Mufdillah dkk ,2017; Monika, 2016). Manfaat memberikan ASI bagi ibu tidak hanya menjalin kasih sayang, tetapi dapat mengurangi perdarahan setelah melahirkan, mempercepat pemulihan kesehatan ibu, menunda kehamilan, mengurangi risiko terkena kanker payudara,

dan merupakan kebahagiaan tersendiri bagi ibu (Kemenkes, 2014) .

4. Apa saja masalah – masalah dalam pemberian ASI?

Pemberian ASI Eksklusif pada sebagian ibu dan bayi akan mengalami beberapa kendala dan hambatan. Hal ini akan berdampak pada ibu maupun bayi, sehingga ibu tidak dapat melakukan pemberian ASI secara eksklusif sehingga bayi tidak mendapatkan ASI secara maksimal. Berikut beberapa masalah yang mempengaruhi pemberian ASI Eksklusif :

- 1) Masalah pada bayi
 - a) Bayi sering menangis
 - b) Bayi mengalami kebingungan puting
 - c) Bayi dengan lidah pendek
- 2) Masalah pada ibu
 - a) Kurang atau salah informasi
 - b) Puting susu masuk atau terbenam
 - c) Puting susu lecet
 - d) Payudara bengkak
 - e) ASI kurang atau sedikit

5. Bagaimana teknik menyusui yang benar?

Teknik menyusui yang benar merupakan cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar (Rini dan Kumala, 2017). Beberapa manfaat dari teknik menyusui yang benar yaitu puting susu tidak lecet, perlekatan menyusui pada bayi kuat, bayi menjadi tenang dan tidak terjadi gumoh (Wahyuningsih, 2019).

a. Teknik Menyusui

Banowati (2019) menyampaikan teknik menyusui yang benar yaitu :

- 1) Sebelum mulai menyusui puting dan areola mammae dibersihkan terlebih dahulu dengan kapas basah.
- 2) Bayi diletakkan menghadap perut ibu / payudara.
 - a) Ibu duduk dengan santai (lebih baik menggunakan kursi yang rendah agar kaki ibu tidak

menggantung) dan punggung ibu bersandar pada sandaran kursi.

- b) Bayi dipegang pada belakang bahunya dengan menggunakan satu lengan, kepala bayi terletak pada siku ibu (kepala tidak boleh menengadah dan bokong bayi ditahan dengan telapak tangan).
- c) Satu tangan bayi diletakkan dibelakang badan ibu, dan yang satunya di depan.
- d) Perut bayi menempel pada badan ibu, posisi kepala bayi menghadap payudara (tidak hanya menoleh atau membelokkan kepala bayi).
- e) Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus.
- f) Ibu menatap bayi dengan kasih sayang.

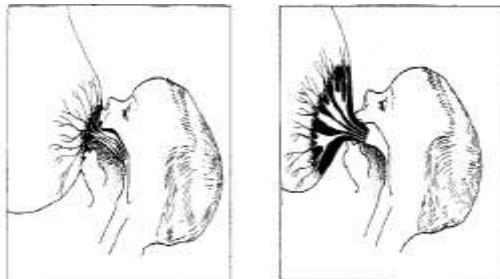


Posisi menyangga bayi yang benar (kiri) dan salah (kanan) ketika menetek

- 3) Payudara dipegang dengan ibu jari di atas dan jari yang lain menopang di bawah, jangan terlalu menekan puting susu atau kalang payudara saja.
- 4) Bayi diberi rangsangan agar membuka mulut (*rotting refleks*) dengan cara menyentuh pipi dengan puting susu atau menyentuh sisi mulut bayi.
- 5) Setelah bayi membuka mulut, dengan cepat kepala bayi didekatkan ke payudara ibu dan puting susu serta

kalang payudara dimasukkan ke mulut bayi.

- a). Usahakan sebagian besar kalang payudara dapat masuk kedalam mulut bayi, sehingga putting susu berada di bawah langit-langit dan lidah bayi akan menekan ASI keluar dari tempat penampungan ASI yang terletak di bawah kalang payudara.



Perlekatan yang benar (kiri) dan salah (kanan), penampang melintang dari payudara dan mulut bayi

- b) Setelah bayi mulai menghisap payudara tak perlu dipegang atau disangga.
- c) Melepas isapan bayi
Setelah menyusui pada satu

payudara sampai kosong, sebaiknya diganti dengan payudara yang satunya. Cara melepas isapan bayi yaitu jari kelingking ibu dimasukkan ke mulut bayi melalui sudut mulut atau dagu bayi ditekan ke bawah.

6) Menyendawakan bayi

Tujuan menyendawakan bayi adalah untuk mengeluarkan udara dari lambung supaya bayi tidak muntah setelah menyusui. Cara menyendawakan bayi adalah bayi digendong tegak dengan bersandar pada bahu ibu kemudian punggungnya ditepuk secara perlahan atau dengan cara bayi tidur tengkurap dipangkuan ibu kemudian punggungnya ditepuk perlahan-lahan.

6. Bagaimana cara mengevaluasi bila teknik menyusui sudah benar?

Rini dan Kumala (2017) mengungkapkan apabila bayi telah menyusui dengan benar

maka akan memperlihatkan tanda-tanda sebagai berikut :

- 1) Bayi nampak tenang.
- 2) Badan bayi menempel dengan perut ibu.
- 3) Mulut bayi terbuka lebar.
- 4) Dagu bayi menempel dengan payudara ibu.
- 5) Sebagian areola masuk kedalam mulut bayi.
- 6) Hidung bayi mendekati dan kadang-kadang menyentuh payudara ibu.
- 7) Lidah bayi menopang puting dan areola bagian bawah.

7. Apa sajakah faktor yang mempengaruhi keberhasilan menyusui ?

Keberhasilan pemberian ASI eksklusif di pengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal (Roslina dan Sindi, 2018). Faktor internal meliputi pengetahuan, pendidikan, sikap ibu dan keadaan

payudara. Sedangkan faktor eksternal meliputi sosial budaya, ekonomi, pelayanan kesehatan, industri susu formula serta pengaruh dan peran keluarga serta masyarakat. Faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi produksi (Mulyani, 2013) yaitu, antara lain :

a. Makanan

Makanan yang dikonsumsi ibu menyusui sangat berpengaruh terhadap produksi ASI. Apabila makanan yang ibu konsumsi cukup gizi dan pola makan yang teratur, maka produksi ASI akan berjalan lancar.

b. Ketenangan jiwa dan pikiran

Kondisi kejiwaan dan pikiran ibu harus tenang sehingga mampu memproduksi ASI yang baik. Keadaan psikologis ibu yang tertekan, sedih dan tegang akan menurunkan volume ASI.

c. Penggunaan alat kontrasepsi

Penggunaan alat kontrasepsi pada ibu yang menyusui perlu diperhatikan supaya tidak mengurangi produksi ASI. Contoh alat kontrasepsi yang bisa digunakan untuk ibu menyusui adalah kondom, IUD, pil khusus ataupun suntik hormonal 3 bulanan.

d. Perawatan payudara

Perawatan payudara bermanfaat merangsang payudara untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin.

e. Anatomis payudara

f. Faktor fisiologis

ASI terbentuk karena pengaruh hormon prolaktin yang menentukan produksi ASI dan mempertahankan sekresi air susu.

g. Pola istirahat

Faktor istirahat dapat mempengaruhi produksi dan pengeluaran ASI. Jika kondisi ibu terlalu capek ataupun kurang istirahat maka ASI juga akan berkurang.

h. Faktor isapan anak atau frekuensi penyusuan

Semakin sering bayi menyusu pada payudara ibu, maka produksi dan pengeluaran ASI akan semakin banyak.

i. Berat lahir bayi

j. Umur kehamilan saat melahirkan

k. Konsumsi rokok dan alkohol

Merokok dapat mengurangi volume ASI karena akan mengganggu hormon prolaktin dan oksitosin untuk produksi ASI. Merokok akan menstimulasi pelepasan adrenalin dimana adrenalin akan menghambat pelepasan oksitosin. Meskipun minuman alkohol dosis rendah, disatu sisi dapat membuat ibu merasa lebih rileks sehingga membantu proses pengeluaran ASI namun disisi lain etanol dapat menghambat pelepasan oksitosin.

8. Bagaimana cara penyimpanan ASI bila ibu tidak bisa menyusui?

Apabila ibu bekerja atau memiliki kesibukan diluar rumah maka ibu tidak dapat memberikan ASI pada bayi secara langsung. Oleh karena itu perlu dilakukan pemerahan ASI. ASI yang diperah dapat di simpan dalam *freezer*. ASI perah ini berguna sebagai cadangan maupun stok supaya bayi tetap terpenuhi kebutuhannya. Penyimpanana ASI harus diperhatikan supaya kandungan zat gizi tidak rusak. Berikut beberapa cara penyimpanan ASI adalah sebagai berikut :

1) ASI yang baru diperah

Dapat disimpan disuhu ruangan dan didalam *freezer*. Penyimpanan dalam suhu ruangan, daya tahan ASI selama 4 – 8 jam. Penyimpanan ASI didalam *freezer* dengan suhu - 18°C, daya tahan ASI selama 3 – 6 bulan.

2) ASI beku yang dicairkan

ASI yang beku tidak boleh dipanaskan dengan kompor, dan air mendidih. ASI yang beku perlu diletakkan dalam kulkas bagian

bawah selama 12 – 24 jam sebelum diberikan pada bayi. Hangatkan ASI yang telah diletakkan dalam kulkas bagian bawah menggunakan air hangat. ASI tersebut sesegera mungkin diberikan kepada bayi dan tidak diperbolehkan dimasukkan lagi ke dalam *freezer*.

PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN BAYI

2. Apa itu pertumbuhan dan perkembangan bayi?

Istilah pertumbuhan dan perkembangan terdiri dari dua peristiwa yang sifatnya berbeda tetapi saling berkaitan dan tidak mungkin untuk dipisahkan. Proses pertumbuhan pada bayi ditandai dengan bertambahnya ukuran tubuh, yang biasanya diukur dengan berbagai indikator seperti berat badan, panjang badan, dan lingkar kepala.

Berbeda dengan pertumbuhan, konsep perkembangan diartikan sebagai penambahan kemampuan struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks. Perkembangan menyangkut adanya proses differensiasi sel-sel, jaringan, organ, dan sistem organ yang berkembang sedemikian rupa sehingga masing-masing dapat memenuhi fungsinya. Pada bayi,

perkembangan ini dapat dilihat melalui peningkatan kemampuannya dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Indikator yang digunakan untuk mengukur tingkat perkembangan bayi antara lain kemampuan gerak kasar, gerak halus, kemampuan bicara dan bahasa serta sosialisasi dan kemandirian. Perkembangan ini merupakan hasil interaksi antara otak dengan organ tubuh yang dipengaruhinya.

3. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi?

a. Faktor internal

- Ras

Ras atau keturunan. Ahli antropologi menyatakan bahwa ras berkulit kuning cenderung memiliki ukuran tubuh yang lebih pendek dibanding dengan ras kulit putih. Suku Asmat di Papua cenderung memiliki warna kulit yang lebih gelap dibandingkan dengan suku Dayak di Kalimantan.

- Penyakit genetik.

Bayi-bayi yang mengalami kelainan genetik, misalnya sindrom down memperlihatkan gangguan pertumbuhan maupun perkembangan. Bahkan tidak sedikit dari bayi-bayi penderitanya juga mengalami gangguan kesehatan yang lain, seperti kelainan jantung.

- Umur.

Kecepatan pertumbuhan bayi berbeda sesuai dengan umurnya. Penambahan berat badan yang paling banyak terjadi pada usia 1-4 bulan pertama masa kehidupan bayi.

- b. Faktor eksternal

- Gizi.

Gizi merupakan salah satu komponen yang penting dalam menopang keberlangsungan proses pertumbuhan dan perkembangan. Apabila kebutuhan zat gizi tidak terpenuhi, maka dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan bayi.

- Status kesehatan
Cuaca atau iklim tertentu dapat menyebabkan bayi lebih rentan terjangkit suatu penyakit. Kondisi sakit yang berkepanjangan dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan bayi. Dalam keadaan sakit, tubuh akan memprioritaskan upaya pemulihan dibandingkan pertumbuhan.
- Stimulasi lingkungan
Bayi mendapatkan pengalaman belajar pertama dari lingkungan terdekatnya yaitu keluarga. Ibu adalah guru pertama yang mengajarnya untuk memenuhi kebutuhan dasarnya seperti minum, kehangatan, kasih sayang, dan perhatian. Bayi akan memberikan reaksi berdasarkan lingkungan yang menstimulasinya. Bila stimulasi yang diberikan bersifat positif, maka pertumbuhan dan perkembangannya akan positif, namun bila sebaliknya, maka

pertumbuhan dan perkembangannya juga akan menyesuaikan

4. Mengapa Pertumbuhan dan Perkembangan bayi Penting untuk dipantau?

Masa bayi merupakan masa yang penting dalam periode pertumbuhan dan perkembangan anak. Periode ini berlangsung singkat dan tidak dapat diulang. Tumbuh kembang saat ini akan menentukan pertumbuhan dan perkembangan anak pada periode berikutnya. Bila senantiasa dilakukan pemantauan pertumbuhan dan perkembangan sejak bayi, maka seandainya terjadi masalah kesehatan, maka akan diketahui sejak dini dan segera mendapat penanganan yang sesuai. Tujuannya adalah agar tindakan yang dilakukan kepada bayi dapat mengantarkan bayi tersebut mencapai tumbuh kembang yang optimal, baik secara fisik, mental, emosional maupun sosial.

Tanggung jawab pemantauan pertumbuhan dan perkembangan bayi berada

di tangan orang-orang yang berada di sekitar bayi tersebut. Dimulai dari orang terdekat bayi yaitu orang tua, kakek, nenek, kakak, dan saudara dekat lainnya. Selanjutnya tetangga sekitar yang berinteraksi dengan bayi. Bila setiap bulan bayi dibawa ke posyandu, maka kader kesehatan dan petugas kesehatan yang memberikan layanan juga merupakan orang-orang yang bertanggung jawab memantau pertumbuhan dan perkembangan bayi. Namun demikian, orang tua tetap menjadi penanggung jawab utama terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi dibanding dengan semua orang yang ada di sekitar bayi tersebut.

5. Apa saja fase-fase pertumbuhan bayi?

Di usia 12 bulan pertama kita akan melihat pertumbuhan yang luar biasa pada bayi. Peningkatan berat badan dapat berlangsung secara cepat terkait dengan penambahan ukuran organ tubuh, jaringan subkutan, pertumbuhan gigi, dan jaringan tubuh yang lain.

a. Usia 1-4 bulan

Perubahan dalam pertumbuhan diawali dengan perubahan berat badan pada usia ini. Bila bayi mendapatkan gizi yang baik (ASI), maka perkiraan penambahan berat badan akan mencapai 700-1000 gram/bulan. Pertambahan panjang badan relatif stabil.

b. Usia 4-8 bulan

Pada usia ini penambahan ukuran badan dapat mencapai dua kali lipat berat badan saat lahir. Rata-rata kenaikan berat badan setiap bulan dapat mencapai 500-600 gram apabila bayi mendapatkan asupan gizi yang sesuai. Penambahan panjang badan bersifat stabil.

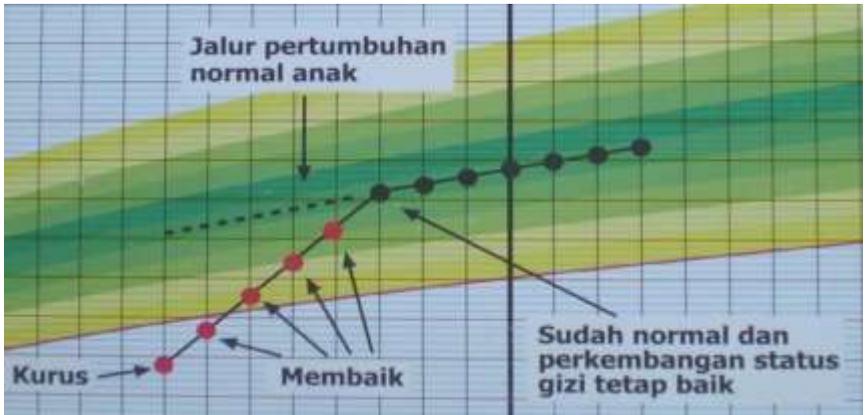
c. Usia 8-12 bulan

Pada usia ini berat badan bayi dapat mencapai tiga kali lipat berat badan saat lahir. Penambahan berat badan per bulan

sekitar 350-450 gram pada usia 8-9 bulan, dan pada usia 10-12 bulan penambahan berat badan bisa mencapai 250-350 per bulan. Pertumbuhan panjang badan sekitar 1,5 kali panjang badan saat lahir. Pada usia 12 bulan penambahan panjang badan bayi masih bersifat stabil dan diperkirakan dapat mencapai 75 cm pada usia ini.

6. Bagaimana cara memantau Pertumbuhan bayi?

Indikator yang digunakan secara umum untuk memantau pertumbuhan bayi antara lain berat badan, panjang badan, dan lingkar kepala. Penimbangan berat badan, pengukuran panjang badan dan lingkar kepala bayi dilakukan setiap bulan di Posyandu dan fasilitas kesehatan lainnya. Hasil dari pengukuran tersebut dicatat di buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) khususnya di bagian Kartu Menuju Sehat (KMS).



Gambar 2. Cara mencatat dan menginterpretasikan hasil pengukuran berat badan berdasarkan umur pada KMS

7. Apa saja fase-fase perkembangan bayi?

Aspek-aspek yang diukur atau diperhatikan dalam melakukan pemantauan terhadap perkembangan bayi antara lain motorik kasar, motorik halus, kemampuan bicara/bahasa dan interaksi sosial.

a. Bayi usia 1-2 bulan

- Mengangkat kepala tegak ketika tengkurap

- Tertawa
 - Menggerakkan kepala ke kiri dan kanan
 - Membalas tersenyum ketika diajak bicara/tersenyum
 - Mengoceh spontan atau bereaksi dengan mengoceh
- b. Bayi usia 3 bulan
- Berbalik dari telungkup ke telentang
 - Mengangkat kepala tegak dan mempertahankannya
 - Menggenggam pensil
 - Meraih benda dalam jangkauan
 - Memegang tangannya sendiri
 - Memperluas pandangan
 - Mengarahkan mata ke benda-benda kecil
 - Mengeluarkan suara gembira bernada tinggi atau memekik
 - Tersenyum melihat mainan/gambar yg menarik
- c. Bayi usia 3-6 bulan
- Berbalik dari telungkup ke telentang

- Mengangkat kepala tegak dan mempertahankannya
- Menggenggam pensil
- Meraih benda dalam jangkauan
- Memegang tangannya sendiri
- Memperluas pandangan
- Mengarahkan mata ke benda-benda kecil
- Mengeluarkan suara gembira bernada tinggi atau memekik
- Tersenyum melihat mainan/gambar yg menarik

d. Bayi usia 6-9 bulan

- Duduk sendiri
- Belajar berdiri
- Merangkak mendekati mainan/orang
- Memindahkan benda dr satu tangan ke tangan lain
- Memungut 1 benda di tangan kanan dan satu benda di tangan kiri
- Meraup benda kecil (seperti kacang) dengan meraup

- Bersuara tanpa arti – mamama-
dadada- bababa
 - Mencari benda yg dijatuhkan
 - Tepuk tangan/ cilukba
 - Bergembira dengan melempar benda
 - Makan kue sendiri
- e. Bayi usia 9-12 bulan
- Mengangkat badan ke posisi berdiri
 - Berdiri 30 detik atau berpegangan kursi
 - Berjalan dituntun
 - Mengulukan badan/lengan meraih benda
 - Menggenggam erat pensil
 - Memasukkan benda ke mulut
 - Mengulang menirukan bunyi yg didengar

8. Bagaimana mengenali bayi yang mengalami gangguan pertumbuhan atau perkembangan?

Indikator sederhana yang bisa digunakan untuk mengenali gangguan pertumbuhan pada bayi adalah dengan memperhatikan grafik pada KMS. Bila berat

badan tidak naik dari bulan sebelumnya, atau berat badan turun dari bulan sebelumnya, atau justru terjadi kenaikan berat badan secara berlebihan, maka hal ini mengindikasikan adanya gangguan pertumbuhan pada bayi. Di samping itu panjang badan bayi juga bisa menjadi indikator gangguan pertumbuhan pada bayi meskipun bukan yang utama.

Sesuai dengan fase-fase perkembangannya, maka bayi akan memperlihatkan kemampuan yang semakin kompleks seiring dengan penambahan usianya. Bila kepintaran bayi tidak bertambah sesuai dengan usianya, maka bisa jadi merupakan pertanda awal adanya masalah perkembangan pada bayi. Cara yang paling mudah untuk mengenali gangguan perkembangan bayi adalah dengan membandingkan kemampuan yang diperlihatkan oleh bayi dengan indikator-indikator perkembangan bayi secara normal,

atau melihat perkembangan bayi lain seusianya.

9. Kapan perlu berkonsultasi dengan petugas kesehatan?

Beberapa kondisi dapat menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan bayi tidak berjalan secara optimal. Di saat inilah maka orang tua harus tanggap dan segera mengambil tindakan untuk menyelesaikan masalah tersebut sehingga bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Beberapa kondisi berikut ini memerlukan perhatian khusus dari para orang tua dan bila perlu segera menghubungi petugas kesehatan.

a. Usia 1 bulan

- Kedua bola mata bayi memandangi ke arah yang berbeda. Misalnya bola mata kiri melihat lurus ke depan, sedangkan bola mata kanan mengarah ke kanan.

- Bayi tidak menanggapi suara yang menyenangkan, seperti suara lembut atau musik lembut
 - Bayi memiliki kaki atau tangan yang tidak bergerak serempak: misalnya hanya satu kaki yang menendang atau hanya satu tangan yang bergoyang
- b. Usia 6 bulan
- Menunjukkan sedikit minat pada orang lain dan jarang tersenyum atau "berbicara"
 - Bayi membuat sedikit kontak mata
 - Bayi tidak memindahkan benda dari satu tangan ke tangan lainnya
 - Bayi tidak bisa duduk tanpa dukungan
 - Bayi mengalami kesulitan makan dengan sendok (misalnya, mendorong makanan keluar dari mulut alih-alih menelan)
- c. Usia 9 bulan

- Bayi tidak menunjukkan reaksi ketika ibu meninggalkan ruangan
- Bayi tidak bisa berguling ke perut
- Bayi belum kehilangan refleks bayi baru lahir, seperti refleks kaget

PERAWATAN BAYI

A. MEMANDIKAN BAYI

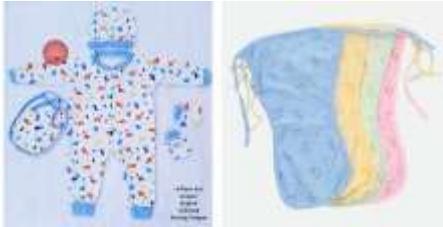
Saat memandikan bayi, ibu perlu menjaga agar bayi tidak kedinginan dan air tidak masuk ke hidung mulut atau telinga.

Alat dan Bahan:

1. Bak mandi (tempat air hangat) atau kursi mandi



2. Satu set pakaian (baju, popok, selimut, dll)



3. Handuk dan washlap



4. Satu set alat perawatan (sabun, bedak, kapas air matang, kapas minyak, minyak telon)



Prosedur

1. Cuci tangan
2. Letakkan bayi di atas tempat tidur atau meja yang telah dialasi handuk tebal atau kursi mandi.



3. Lepas baju, popok dan selimuti dengan handuk agar tidak kedinginan.
4. Mulai bersihkan mata, hidung dan telinga dengan kapas.



Mohon diperhatikan cara membersihkan mata, telinga dan hidung berikut ini (Suririnah, 2009):

Cara membersihkan mata

- Pastikan tangan bersih
- Gubakan kapas bulat lembut yang dibasahi dengan air matang dan diperas.
- Arah membersihkan adalah dari sudut mata dalam (dekat hidung) ke luar.
- Ganti kapas untuk tiap usapan untuk mengurangi resiko infeksi.

Cara membersihkan telinga

- Bersihkan dengan menggunakan washlap dan air matang yang diperas untuk bagian belakang, luar, daun telinga dan keringkan dengan lap kering bersih.

Cara membersihkan hidung

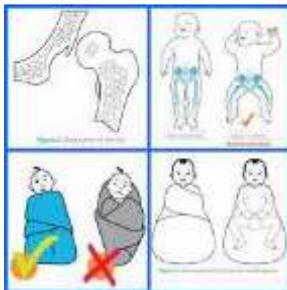
- Kotoran pada hidung hanya dibersihkan jika sudah tampak pada cuping hidung.
 - Basahi kapas bertangkai/ cotton bud lalu ambil kotoran tersebut.
5. Bersihkan wajah dan kepala dengan washlap.

6. Cuci wajah dan kepala.
7. Bersihkan dengan sabun tubuh bagian depan (dada, andomen) dan punggung kemudian seluruh bagian tubuh.
8. Bersihkan sampai lipatan kulit.
9. Bilas bayi dengan air atau masukkan bayi ke bak mandi dengan menahan punggung serta kepala dengan lengan, sementara lengan lain menahan pantat.



10. Setelah selesai, angkat dengan hati-hati dan keringkan seluruh tubuh dengan handuk.

11. Berikan minyak telon.
12. Pakaikan popok dan pakaian (jangan terlampau ketat)
13. Selimuti bayi/bedong bayi (tidak terlampau ketat)



14. Cuci tangan

B. MERAWAT TALI PUSAT BAYI BARU LAHIR

Alat dan Bahan

1. Air bersih

2. Kasa steril

Prosedur

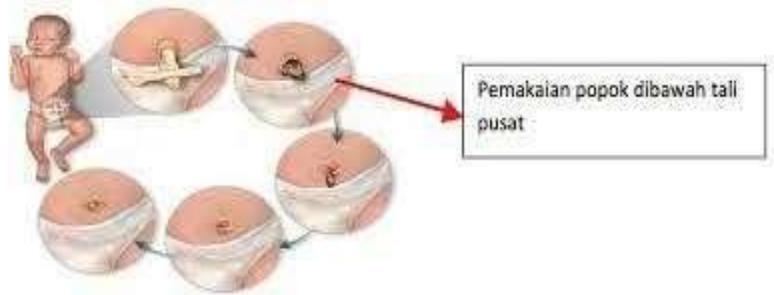
1. Cuci tangan
2. Cuci tali pusat dengan menggunakan air bersih dan keringkan dengan kasa steril.



3. Pertahankan sisa tali pusat dalam keadaan terbuka agar terkena udara dan tutupi dengan kain bersih secara longgar.



4. Lipat popok di bawah sisa tali pusat



5. Cuci tangan

Daftar Pustaka

- Adriana, D. 2011. Tumbuh kembang dan terapi bermain pada anak. Ed.2. Jakarta: Salemba Medika
- Aziz Alimul Hidayat. 2008. Buku saku praktikum keperawatan anak. Jakarta: EGC
- Depkes RI. 2000. Program Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta: Depkes RI
- Hidayat, A. A. 2006. Pengantar Ilmu Keperawatan Anak. Ed 1. Jakarta: Salemba Medika
- Nandia, J.R.D & Anggorowati. 2020. Pendidikan Kesehatan pada Ibu Nifas; Sebuah

Pendekatan Keluarga. Yogyakarta: Nuha Medika.

Suririnah. 2009. Buku pintar merawat bayi 0-12 bulan. Jakarta: Gramedia.

Wulandari, D. W., & Erawati, M. 2016. Buku ajar keperawatan anak. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. P51-57