



Cerdas Merawat Bayi Berat Lahir Rendah di Rumah



Eviana Sumarti Tambunan
Ratna Ningsih
Titi Sulastri



CERDAS MERAWAT

Bayi Berat Lahir Rendah di Rumah

CERDAS MERAWAT

Bayi Berat Lahir Rendah di Rumah

Eviana Sumarti Tambunan
Ratna Ningsih
Titi Sulastri



CERDAS MERAWAT

Bayi Berat Lahir Rendah di Rumah

Penulis:

Eviana Sumarti Tambunan
Ratna Ningsih
Titi Sulastris

Editor:

Syifa Ismayanti

Layouter :

Tim Kreatif PRCI

Cover:

Rusli

Cetakan Pertama : November 2024

Hak Cipta 2024, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151
Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org
E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2024 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2024
; 14,8 x 21 cm
ISBN : -

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang
Hak Cipta Pasal 72

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)



KATA PENGANTAR

Bayi disebut mengalami Berat lahir Rendah (BBLR) bila berat saat lahir kurang dari 2500 gram, yang ditimbang dalam 1 jam setelah kelahiran atau 24 jam setelah lahir. BBLR dapat terjadi karena berbagai sebab yang berkaitan dengan kondisi ibu dan janin. Mungkin tidak pernah terbayangkan oleh ibu maupun keluarga bahwa ibu akan melahirkan BBLR, namun kelahiran BBLR tidak dapat ditolak. Orangtua memiliki tanggung jawab untuk merawat dan mengasuh bayi.

Perawatan BBLR saat di rumah sakit, umumnya diberikan oleh tenaga kesehatan, namun ketika bayi sudah stabil dan dipulangkan, orangtua lah yang mengambil alih untuk merawat BBLR. Seringkali orangtua terutama ibu merasa cemas dan kuatir ketika harus merawat BBLR, penampilan bayi yang kecil dan terlihat lemah, menyebabkan ibu merasa tidak percaya diri untuk merawat. Ketidakmampuan merawat BBLR dapat menimbulkan masalah-masalah



kesehatan pada bayi yang menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Orangtua harus memiliki keyakinan untuk mampu merawat BBLR di rumah. Pengetahuan tentang BBLR dan terampil dalam merawat BBLR akan berdampak terhadap kesehatan bayiselanjutnya.

Buku “Panduan Cerdas Merawat BBLR di Rumah: Tips untuk Orangtua dan Keluarga” berisi informasi yang perlu diketahui oleh orangtua dan keluarga tentang perawatan BBLR di rumah. Dalam buku ini disampaikan informasi dan cara untuk menjaga kebersihan bayi, Perawatan Metode Kanguru, Pemberian ASI eksklusif dan imunisasi. Tujuan penyampaian informasi adalah meningkatkan pengetahuan orangtua dan keluarga untuk mempelajari secara mandiri perawatan BBLR di rumah.

Pada booklet ini juga disertakan Catatan Harian Ibu/Bapak dalam melaksanakan Perawatan Metode Kanguru (PMK), Pemberian minum dan Cuci tangan yang ibu/bapak lakukan pada bayi. Catatan harian ini berupa tabel yang berfungsi untuk memonitor seberapa



sering dan/atau seberapa lama ibu/bapak melakukan aktifitas-aktifitas tersebut pada bayi. Tabel ini bisa menjadi evaluasi bagi ibu/bapak untuk menilai diri sendiri apakah sudah melakukan kegiatan PMK, Pemberian minum dan Cuci tangan kepada bayi.

Semoga buku “Panduan Cerdas Merawat BBLR di Rumah: Tips untuk Orangtua dan Keluarga” memberikan manfaat bagi Ibu/Bapak dan keluarga dalam melakukan perawatan BBLR di rumah

November 2024, Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	I
DAFTAR ISI	IV
BBLR	1
A. Apa yang dimaksud dengan Bayi Berat Lahir Rendah atau BBLR?	1
B. Mengapa BBLR memerlukan perawatan khusus?	2
CUCI TANGAN PAKAI SABUN	3
5 WAKTU PENTING CUCI TANGAN PAKAI SABUN	5
MENJAGA KEBERSIHAN BBLR	6
A. Mengapa ibu bapak perlu menjaga kebersihan BBLR?	6
B. Cara merawat Tali Pusat	7
CARA MENGUKUR SUHU TUBUH BAYI	10
PERAWATAN METODE KANGURU	11
BAGAIMANA CARA MELAKUKAN PERAWATAN BBLR DENGAN METODE KANGURU?	12
PERALATAN YANG DIBUTUHKAN UNTUK MELAKUKAN PMK	14
SYARAT UNTUK MELAKUKAN PMK	15
KEUNTUNGAN APA YANG IBU BAPAK DAPATKAN DARI KONTAK KULIT KE KULIT SAAT PMK	16
HAL-HAL APA YANG HARUS DIPERHATIKAN KETIKA MELAKUKAN PMK	18
DUKUNGAN APA YANG DAPAT DIBERIKAN KEPADA IBU AGAR BERHASIL MELAKSANAKAN PMK	20
A. Dukungan Emosional	20
B. Dukungan FISIK	21
C. Dukungan EDUKASI	22
PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF	23
A. Apa itu ASI Eksklusif?	23
B. Mengapa Penting?	23

C. Apakah ibu bisa memberikan ASI bila melakukan PMK?	24
D. Apa yang ibu lakukan agar bayi cukup ASI?	25
4 TANDA POSISI MENYUSUI YANG BENAR	27
5 TANDA PELEKATAN BAYI YANG BENAR	28
BAGAIMANA CARA MEMERAH ASI DENGAN TANGAN?	29
BAGAIMANA MENYIMPAN ASI?	31
A. Bagaimana cara menyiapkan ASI beku?	33
B. Bagaimana cara mencairkan ASI beku?	33
DUKUNGAN APA YANG DAPAT DIBERIKAN BAPAK DAN ANGGOTA KELUARGA LAINNYA	35
CARA MELAKUKAN PIJAT PUNGGUNG PADA IBU	36
PERLUKAH BBLR IMUNISASI?	38
MENGAPA PENTING MEMBERIKAN IMUNISASI PADA BBLR?	40
HARIAN PELAKSANAAN KEGIATAN PMK, PEMBERIAN MINUM DAN CUCI TANGAN	41
CATATAN HARIAN FREKUENSI DAN LAMANYA PMK	43
CATATAN HARIAN FREKUENSI DAN LAMANYA PMK	44
CATATAN HARIAN FREKUENSI DAN LAMANYA PMK	45
CATATAN HARIAN FREKUENSI DAN LAMA/BANYAK PEMBERIAN MINUM	46
CATATAN HARIAN FREKUENSI DAN LAMA/BANYAK PEMBERIAN MINUM	47
CATATAN HARIAN FREKUENSI DAN LAMA/BANYAK PEMBERIAN MINUM	48
CATATAN HARIAN FREKUENSI CUCI TANGAN	49
CATATAN HARIAN FREKUENSI CUCI TANGAN	50
DAFTAR PUSTAKA	51



BBLR

A. Apa yang dimaksud dengan Bayi Berat Lahir Rendah atau BBLR?

BBLR atau bayi kecil adalah bayi dengan berat lahir kurang dari 2500 gram. BBLR dapat dibagi menjadi 3 kelompok:

1. Bayi yang lahir kurang dari 37 minggu usia kehamilan (prematur)
2. Bayi yang cukup bulan yang mengalami gangguan pertumbuhan dalam kandungan {Pertumbuhan Janin Terhambat (PJT)}
3. Bayi prematur yang juga mengalami pertumbuhan janin yang terhambat



B. Mengapa BBLR memerlukan perawatan khusus?

Karena :

1. Fungsi paru yang belum sempurna menyebabkan gangguan pernafasan. BBLR lebih mudah mengalami kedinginan
2. Sistem kekebalan tubuh yang belum matang menyebabkan BBLR lebih rentan terkena infeksi.
3. Fungsi hati yang belum matang menyebabkan BBLR mengalami kuning lebih awal dengan jangka waktu lebih lama.
4. Refleks menghisap yang masih lemah menyebabkan BBLR tidak bisa menyusu dengan baik pada ibunya.





CUCI TANGAN PAKAI SABUN

A. Mengapa perlu cuci tangan pakai sabun sebelum merawat bayi?

BBLR lebih mudah mengalami infeksi karena sistem kekebalan tubuhnya yang tidak sempurna. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya infeksi adalah mencuci tangan dengan sabun setiap kali sebelum memegang bayi.

Sebelum mencuci tangan, lepaskan semua aksesoris yang menempel di jari maupun di pergelangan tangan seperti cincin, gelang atau jam tangan.

Ibu, bapak serta pengasuh bayi juga perlu memotong kuku setiap minggu secara berkala



Bagi ibu-bapak yang memiliki bayi muda (0-2 bulan) ingatlah untuk mencuci tangan hingga batas siku karena akan menggunakan lengan bawah saat menggendong bayi.



5 WAKTU PENTING CUCI TANGAN PAKAI SABUN

1. Sebelum memegang bayi
2. Setelah dari jamban atau membersihkan anak yang buang air besar
3. Sebelum menyiapkan makanan dan makan
4. Setelah batuk atau bersin
5. Setelah memegang hewan/pulang dari bepergian

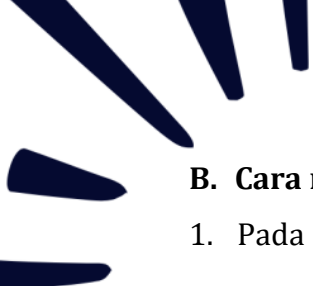


MENJAGA KEBERSIHAN BBLR

A. Mengapa ibu bapak perlu menjaga kebersihan BBLR?

Mandi adalah salah satu cara untuk menjaga kebersihan. Namun pada BBLR, kondisi bayi yang mudah mengalami kedinginan, menyebabkan bayi tidak perlu dimandikan setiap hari, sampai keadaan umumnya telah stabil. Jika bayi tetap akan dimandikan, maka lakukanlah dengan singkat dan menggunakan air hangat. Gunakan handuk atau kain untuk membersihkan tubuh bayi. Bayi harus segera dikeringkan, dan dilakukan perawatan metode kanguru agar hangat. Selama tali pusat belum lepas, sebaiknya bayi diseka dan tidak dicelupkan ke dalam bak mandi.

Bila saat bayi dipulangkan, tali pusat belum terlepas maka harus dilakukan perawatan dengan cara bersih dan kering. Berikut ini cara merawat tali pusat.

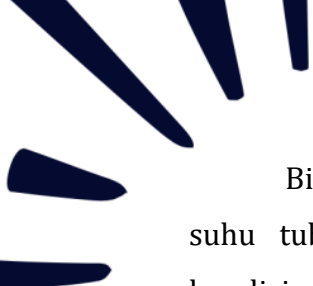


B. Cara merawat Tali Pusat

1. Pada perawatan tali pusat, tidak dianjurkan menggunakan alkohol atau cairan antiseptik
2. Biarkan tali pusat terpapar dengan udara. Jika hendak menggunakan kain kasa, harus yang kering dan menutup tali pusat dengan rapat Popok harus di bawah tali pusat
3. Jaga agar ikatan popok berada di bawah tali pusat sehingga tidak menekan
4. tali pusat
5. Hindari menutupi tali pusat dengan uang koin, kancing, perban atau apapun Hindari memberikan ramuan atau bedak pada tali pusat
6. Tali pusat akan puput sendiri antara 5 -15 hari setelah lahir
7. Jika terdapat bengkak atau kemerahan pada daerah sekitar tali pusat, ibu HARUS segera membawa bayinya ke petugas kesehatan.



Popok di bawah tali pusat



Bila BBLR dimandikan, penting untuk mengukur suhu tubuh setelah dimandikan untuk mengetahui kondisinya. Suhu normal tubuh bayi adalah 36,5 °C - 37,5 °C. Gunakan termometer digital untuk mengukur suhu.

Berikut ini cara mengukur suhu tubuh bayi:

1. Letakkan bayi dalam posisi telentang dan upayakan bayi tetap hangat selama pengukuran dilakukan dengan menyelimutinya. Nyalakan termometer dengan menekan tombol yang ada di sebelah layar.
2. Tunggu sampai layar menunjukkan tampilan yang terbaca sebagai L 0 °C.
3. Letakkan ujung besi termometer pada bagian ketiak bayi dan rapatkan lengan bayi sampai terdengar bunyi atau angka pada layar tidak berubah.
4. Baca hasil pengukuran
5. Seka bagian ujung besi termometer sebelum disimpan.

CARA MENGUKUR SUHU TUBUH BAYI



Segera posisikan BBLR pada metode kanguru, bila suhu tubuhnya dibawah 36 °C



PERAWATAN METODE KANGURU

Perawatan Metode Kangguru (PMK) merupakan metode perawatan BBLR dengan melakukan kontak langsung antara kulit bayi dengan kulit ibu/bapak (skin to skin contact). Perawatan Metode Kanguru dapat dilakukan sampai bayi mencapai berat 2500 gram atau sampai bayi tidak nyaman lagi berada dalam posisi PMK.



BAGAIMANA CARA MELAKUKAN PERAWATAN BBLR DENGAN METODE KANGURU?

1. Ibu/Bapak diharapkan menjaga kebersihan di daerah dada dan perut memakai sabun mandi.
2. Mencuci tangan dengan sabun terlebih dahulu sebelum memegang bayi
3. untuk melakukan PMK.
4. Tidak menggunakan pakaian atas sebelum PMK dimulai sehingga terjadi kontak kulit ibu/bapak dengan kulit bayi.
5. Bayi tidak menggunakan pakaian kecuali popok dan topi. Posisikan bayi tegak lurus di tengah dada ibu/bapak dengan dada bayi menempel pada kulit dada ibu/bapak.
6. Atur posisi kaki dan tangan bayi fleksi (menekuk seperti katak).
7. Atur kepala bayi menengadah menghadap ke salah satu sisi payudara. Amankan posisi bayi pada badan ibu/bapak dengan menggunakan

kain panjang.

8. Pastikan ikatan kedua ujung kain tersebut cukup kuat. Ibu/bapak menggunakan pakaian atas (baju/kemeja longgar).





PERALATAN YANG DIBUTUHKAN UNTUK MELAKUKAN PMK

1. Kain Panjang atau Gendongan PMK
2. Topi Bayi
3. Kemeja longgar ibu/bapak

Selama melakukan PMK, ibu/bapak dapat memberikan rangsangan untuk perkembangan bayi melalui sentuhan, usapan, maupun, maupun memperdengarkan suara atau berbicara pada



SYARAT UNTUK MELAKUKAN PMK

1. Bayi tidak mengalami kesulitan bernafas (nafas cepat/sesak nafas atau henti nafas)
2. Bayi tidak mengalami kesulitan menyusu/minum ASI Perah. Bayi tidak kejang.
3. Bayi tidak diare/mencret.
4. Ibu/bapak atau anggota keluarga yang lain bersedia untuk melakukannya dan tidak sedang sakit.



KEUNTUNGAN APA YANG IBU BAPAK DAPATKAN DARI KONTAK KULIT KE KULIT SAAT PMK

1. Menjaga bayi tetap hangat
2. Membuat jantung bayi bekerja lebih baik dan bernafas lebih teratur. Bila didekap oleh ibu dapat membantu bayi mengembangkan kemampuan menyusunya karena dekat dengan payudara.
3. Bila didekap oleh ibu dapat merangsang pengeluaran hormon prolaktin yang berfungsi untuk produksi ASI.
4. Bayi lebih sedikit menangis dan tidur lebih banyak yang berguna untuk pertumbuhannya.

5. Terjalannya ikatan kasih sayang antara ibu/bapak dengan bayi.





HAL-HAL APA YANG HARUS DIPERHATIKAN KETIKA MELAKUKAN PMK

1. Pastikan suhu di daerah ketiak bayi normal (36,5 – 37,5°C). Pastikan pernafasan bayi normal (30–60x per menit).
2. Pastikan tidak ada tanda bahaya
3. Pastikan bayi mendapatkan ASI yang cukup (menyusui sekurang- kurangnya setiap 2 jam).
4. Pastikan pertumbuhan dan perkembangan bayi baik.

Waspada beberapa tanda dan bahaya pada bayi :

1. Tubuh bayi dingin (suhu badan di bawah 36,5°C).
2. Bayi menjadi gelisah, rewel dan tidak sadarkan diri atau demam (suhu badan di atas 37,5°C).
3. Bayi malas menyusu, tidak minum dengan baik atau muntah-muntah. Bayi kejang.
4. Mengalami kesulitan bernafas yaitu nafas lebih

cepat (>60 kali dalam semenit) dan mengalami henti nafas sampai 20 detik atau lebih.

5. Bayi diare/mencret
6. Kulit bayi tampak kuning atau biru terutama pada mulut/bibir bayi.



Bawa segera bayi ke petugas/fasilitas kesehatan ketika menemukan salah satu tanda bahaya.