

ASUHAN KEBIDANAN HOLISTIK PENDAMPINGAN OPTIMAL MASA NIFAS DAN PERAWATAN BAYI



**Dr. Yeni Fitriarningsih, SST, Mkes.
Nina Nirmaya Mariani, SST,M.Keb.
Elit Pebriyatie, M.Keb., Ph.D.**

ASUHAN KEBIDANAN HOLISTIK

Pendampingan Optimal Masa Nifas Dan Perawatan Bayi

Dr. Yeni Fitrianingsih, SST, MKes
Nina Nirmaya Mariani, SST, M.Keb
Elit Pebriyatie, M.Keb., Ph.D



ASUHAN KEBIDANAN HOLISTIK

Pendampingan Optimal Masa Nifas Dan Perawatan Bayi

Penulis:

Dr. Yeni Fitriyaningsih, SST, MKes
Nina Nirmaya Mariani, SST, M.Keb
Elit Pebriyatie, M.Keb., Ph.D

Editor:

Syifa Ismayanti

Layouter :

Tim Kreatif PRCI

Cover:

Rusli

Cetakan Pertama : Desember 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

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, Buku Asuhan Kebidanan Holistik: Pendampingan Optimal Masa Nifas dan Perawatan Bayi" ini dapat diselesaikan. Buku ini disusun sebagai panduan komprehensif bagi mahasiswa kebidanan dan tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan yang menyeluruh dan berkualitas kepada ibu dan anak, baik selama nifas dan perawatan bayi. Asuhan kebidanan holistik merupakan pendekatan yang memadukan aspek fisik, emosional, sosial, dan spiritual, yang berfokus pada kebutuhan individu secara utuh. Buku ini diharapkan mampu menjadi sumber belajar yang praktis dan aplikatif, sehingga dapat mendukung

pelaksanaan pelayanan kebidanan berbasis evidence-based practice.

Kami menyadari bahwa penyusunan buku ini tidak terlepas dari kekurangan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat kami harapkan untuk penyempurnaan di masa mendatang. Semoga buku ini bermanfaat bagi pembaca dalam meningkatkan kompetensi dan kualitas pelayanan kebidanan.

Akhir kata, kami ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan buku ini. Semoga karya ini dapat memberikan kontribusi positif bagi dunia kebidanan.

Desember 2024, Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II ASUHAN MASA NIFAS	4
A. Masa Nifas	4
B. Perubahan Fisiologi dan Psikologi Masa Nifas dan Menyusui	8
C. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Masa Nifas dan Menyusui	21
D. Kebutuhan Dasar Ibu Pada Masa Nifas dan Menyusui.	22
E. Penyulit dan Komplikasi Masa Nifas	23
BAB III ASUHAN HOLISTIK MASA NIFAS	25
A. Senam Nifas dan Senam Kegel	25
B. Pijat Oksitosin	30
BAB IV ASUHAN HOLISTIK PADA BAYI	41
A. Konsep Bayi	41
B. Teraphy Baby Massage	47
BAB V PENUTUP	55
DAFTAR PUSTAKA	59

BAB I

PENDAHULUAN

Masa nifas berasal dari bahasa latin yakni puer artinya bayi dan paros artinya masa pulihnya kembali sehingga masa dimana organ-organ reproduksi ibu yang kembali seperti sebelum hamil. Masa inilah yang akan dilalui oleh ibu setelah masa persalinan, yang dimulai dari setelah kelahiran bayi dan plasenta atau setelah kala IV persalinan dan berakhir sampai dengan 6 minggu (42 hari) yang ditandai dengan berhentinya perdarahan (Nurul & Rafhani, 2019). Adapun tujuan dalam kunjungan masa nifas yaitu, untuk menjaga kesehatan ibu dan bayinya baik secara fisik maupun psikologis, melaksanakan screening yang komprehensif (menyeluruh), melakukan pengkajian data, menganalisa data, mendeteksi masalah, mengobati atau merujuk bila

terjadi komplikasi dan memberikan pendidikan kesehatan (Astutik, 2019).

Senam nifas bermanfaat mengencangkan otot-otot dinding perut dan perineum, memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul dan mencegah terjadinya komplikasi. Komplikasi yang dapat dicegah sedini mungkin dengan melaksanakan senam nifas adalah perdarahan post partum. Saat melaksanakan senam nifas terjadi kontraksi otot-otot perut yang akan membantu proses involusi yang mulai setelah plasenta keluar segera setelah proses involusi (Ineke 2016).

Masa bayi dibagi menjadi 2 periode, yaitu masa neonatal, umur 0 sampai 28 hari. Pada masa ini terjadi adaptasi terhadap lingkungan dan terjadi perubahan sirkulasi darah. Masa neonatal dibagi menjadi 2 periode yaitu masa neonatal dini umur 0 sampai 7 hari, masa neonatal lanjut umur 8 sampai 28 hari, dan masa post

(pasca) neonatal umur 29 hari sampai 11 bulan. Pada masa ini terjadi pertumbuhan yang pesat dan proses pematangan berlangsung secara terus menerus, terutama meningkatnya fungsi sistem saraf.

Seringkali ibu menyusui mengalami masalah menyusui di minggu pertama nifas, seperti puting lecet, payudara nyeri dan mengalami pembengkakan, hingga merasa ASI nya kurang (Prasetya dkk, 2022). Hal tersebut berdampak pada ASI yang tidak lancar keluar sehingga menimbulkan pembengkakan pada payudara, jika tidak segera diatasi akan berdampak lebih lanjut yaitu dapat menyebabkan mastitis dan infeksi (Siti Nurkhasanah dkk, 2023)

BAB II

ASUHAN MASA NIFAS

A. Masa Nifas

Masa nifas (puerperium) adalah dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat- alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa ini berlangsung sekitar 6 minggu atau 42 hari, akan tetapi, seluruh alat genital baru pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil dalam waktu 3 bulan (Elly Dwi Wahyuni, 2018).

Terdapat tiga tahapan dalam masa nifas diantaranya immediate postpartum, early postpartum, dan late poatpartum. Periode immediate postpartum adalah masa segera setelah plasenta lahir sampai dengan 24 jam dimana ibu sedang berada pada fase kritis dan sering terjadi insiden perdarahan postpartum karena atonia uteri. Oleh karena itu, bidan perlu

melakukan pemantauan secara kontinu, yang meliputi; kontraksi uterus, pengeluaran lochia, kandung kemih, tekanan darah dan suhu. Pada periode early postpartum (>24 jam-1 minggu) bidan memastikan involusi uteri dalam keadaan normal, tidak ada perdarahan, lochia tidak berbau busuk, tidak demam, ibu cukup mendapatkan makanan dan cairan, serta ibu dapat menyusui dengan baik. Sedangkan periode late postpartum (>1 minggu-6 minggu) bidan tetap melakukan asuhan dan pemeriksaan sehari-hari serta konseling perencanaan KB (Elly Dwi Wahyuni, 2018).

Pada Kemenkes RI (2013), sesuai kebijakan program nasional maka terdapat empat asuhan kunjungan selama masa nifas diantaranya KF I (6-8 jam postpartum), KF II (6 hari post partum), KF III (2 minggu post partum), dan KF IV (6 minggu post partum). Asuhan yang diberikan saat KF I diantaranya

pemantauan 2 jam ibu dan bayi, mencegah perdarahan masa nifas yang seringkali disebabkan oleh atonia uteri, mendeteksi dan perawatan penyebab lain perdarahan serta melakukan rujukan bila perdarahan berlanjut, memberikan konseling kepada ibu melakukan masase fundus uteri, pemberian ASI awal, mengajarkan bounding attachment, dan menjaga bayi dari hipotermi. Saat KF II asuhan yang diberikan adalah memastikan involusi uterus berjalan normal, menilai adanya tanda-tanda demam, infeksi atau perdarahan, pola istirahat ibu, kebutuhan nutrisi dan cairan ibu, memastikan ibu menyusui dengan baik dan tidak ada kesulitan menyusui, dan memberikan konseling tentang perawatan bayi baru lahir. Pada KF III dan IV, asuhan yang diberikan berupa memastikan ibu bila mana terdapat penyulit atau keluhan dan memberikan konseling KB secara dini (Elly Dwi Wahyuni, 2018).

Asuhan yang diberikan oleh bidan kepada ibu nifas bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologi ibu dan bayi. Tujuan tersebut berkesinambungan dalam pencegahan, diagnosa dini, dan pengobatan pada ibu nifas. Selain itu, tenaga kesehatan melaksanakan skrinning secara komprehensif dengan mendeteksi masalah, mengobati dan merujuk ke tenaga ahli jika diperlukan apabila ibu maupun bayi terjadi komplikasi. Tujuan asuhan nifas juga untuk mendukung dan meningkatkan keyakinan ibu dengan memungkinkan ibu untuk mampu melaksanakan perannya dalam situasi keluarga atau budaya khusus, melakukan imunisasi ibu terhadap tetanus, serta memberikan pendidikan kesehatan diri berupa perawatan diri, nutrisi, KB, menyusui hingga pemberian imunisasi untuk bayinya (Nurul & Rafhani, 2019).

B. Perubahan Fisiologi dan Psikologi Masa Nifas dan Menyusui

1. Perubahan Fisiologi

Pada masa nifas organ reproduksi internal dan eksternal akan mengalami perubahan seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan ini terjadi secara berangsur – angsur dan berlangsung selama lebih kurang tiga bulan. Selain organ reproduksi beberapa perubahan fisiologi yang terjadi selama masa nifas adalah sebagai berikut:

a. Uterus

Perubahan yang terjadi pada dinding uterus adalah timbulnya thrombosis, degenerasi dan nekrosis di tempat implantasi plasenta. Jaringan – jaringan di tempat implantasi plasenta akan mengalami degenerasi dan kemudian terlepas. Tidak ada pembentukan jaringan parut pada bekas tempat implantasi plasenta karena pelepasan jaringan ini berlangsung lengkap.

Dalam keadaan fisiologi pada pemeriksaan fisik yang dilakukan dengan cara palpasi didapatkan bahwa tinggi fundus uteri akan berada setinggi pusat segera setelah janin lahir, sekitar 2 jari di bawah pusat setelah plasenta lahir, pertengahan antara pusat dan simfisis pada hari ke lima postpartum dan setelah 12 hari postpartum tidak dapat diraba lagi.

b. Serviks

Segera setelah persalinan bentuk serviks akan menganga seperti corong. Hal ini disebabkan oleh korpus uteri yang berkontraksi sedangkan serviks tidak berkontraksi. Warna serviks berubah menjadi merah kehitaman karena mengandung banyak pembuluh darah dengan konsistensi lunak.

c. Vagina

Secara fisiologis lochea yang dikeluarkan dari cavum ueteri akan berbeda karakteristiknya dari hari ke hari. Hal ini disesuaikan dengan perubahan yang terjadi pada dinding uterus akibat penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron. Karakteristik lochea dalam masa nifas adalah sebagai berikut:

1) Lochea Rubra

Timbul pada hari 1 – 2 postpartum, terdiri dari darah segar bercampur sisa – sisa selaput ketuban, sel – sel desidua, sisa – sisa verniks kaseosa, nalugo dan mekonium.

2) Lochea Sanguinolenta

Timbul pada hari ke 3 sampai dengan 7 hari postpartum, karakteristik lochea sanguinolenta berupa darah bercampur nanh.

3) Lochea Serosa

Merupakan cairan berwarna agak kuning, timbul setelah 1 minggu postpartum.

4) Lochea Alba

Timbul setelah 2 minggu postpartum dan hanya merupakan cairan putih.

d. Vulva

Setelah 3 minggu vulva akan kembali kepada keadaan tidak hamil dan labia menjadi lebih menonjol.

e. Payudara

Sejak kehamilan trimester pertama kelenjar mammae sudah dipersiapkan untuk menghadapi masa laktasi. Perubahan yang terjadi pada kelenjar mammae selama kehamilan adalah:

- 1) Proliferasi jaringan atau pembesaran payudara.
Terjadi karena pengaruh hormon estrogen dan progesteron yang meningkat selama hamil, merangsang duktus dan alveoli kelenjar mammae untuk mempersiapkan produksi ASI.
- 2) Terdapat cairan yang berwarna kuning (kolostrum) pada duktus laktiferus. Cairan ini kadang – kadang dapat dikeluarkan atau keluar sendiri melalui puting susu saat usia kehamilan memasuki trimester ketiga.
- 3) Terdapat hipervaskularisasi pada bagian permukaan maupun bagian dalam kelenjar mammae.

Pada proses laktasi terdapat dua reflek yang berperan yaitu reflek prolactin dan reflek aliran yang timbul akibat perangsangan puting susu akibat hisapan bayi.

f. Tanda-tanda vital

Tanda – tanda vital merupakan tanda – tanda penting pada tubuh yang dapat berubah bila tubuh mengalami gangguan atau masalah. Tanda-tanda vital yang sering digunakan sebagai indikator bagi tubuh yang mengalami gangguan adalah nadi, pernafasan, suhu, dan tekanan darah. Tanda-tanda vital ini biasanya saling mempengaruhi satu sama lain. Artinya bila suhu tubuh meningkat maka nadi dan pernafasan juga akan meningkat, dan sebaliknya.

g. Hormon.

Pada wanita menyusui kadar prolaktin tetap meningkat sampai sekitar enam minggu setelah melahirkan. Kadar prolaktin dalam darah ibu dipengaruhi oleh frekuensi menyusui, lama setiap kali menyusui dan nutrisi yang dikonsumsi ibu selama menyusui.

h. Sistem peredaran darah

Setelah janin dilahirkan hubungan sirkulasi antara ibu dan janin akan terputus sehingga volume darah ibu relatif meningkat. Keadaan ini terjadi secara cepat dan mengakibatkan beban kerja jantung sedikit meningkat.

i. Sistem Pencernaan.

Buang air besar biasanya mengalami perubahan pada 1 – 3 hari pertama postpartum. Hal ini disebabkan terjadinya penurunan tonus otot selama proses persalinan.

j. Sistem Perkemihan.

Adanya trauma akibat kelahiran, peningkatan kapasitas kandung kemih setelah bayi lahir dan efek konduksi anastesi menyebabkan keinginan berkemih menurun. Dengan mengosongkan kandung kemih secara adekuat, tonus kandung kemih biasanya akan

pulih kembali dalam lima sampai tujuh hari setelah bayi lahir.

k. Sistem Integumen.

Perubahan kulit selama kehamilan berupa hiperpigmentasi pada wajah, leher, mammae, dinding perut dan beberapa lipatan sendi karena pengaruh hormon akan menghilang selama masa nifas.

l. Sistem Musculo Skeletal.

Setelah masa proses persalinan selesai, dinding perut akan menjadi longgar, kendur, dan melebar selama beberapa minggu atau bahkan sampai beberapa bulan akibat peregangan yang begitu lama selama hamil. Ambulasi dini, mobilisasi dan senam nifas sangat dianjurkan untuk mengatasi hal tersebut. Pada wanita yang asthenis terjadi diastasis dari otot-otot rectus abdominalis sehingga seolah – olah sebagian dari dinding perut di garis tengah hanya terdiri dari

peritonium, fascia tipis dan kulit. Tempat yang lemah ini menonjol kalau berdiri atau mengeja.

2. Perubahan Psikologi

a. Adaptasi Psikologi Ibu Pada Masa Nifas

Fase – fase yang akan dialami ibu pada masa nifas antara lain adalah sebagai berikut:

1) Fase Taking In

Merupakan fase ketergantungan berlangsung dari hari pertama sampai hari ke dua setelah melahirkan.

2) Fase Taking Hold

Merupakan fase yang berlangsung antara hari ke 3 sampai dengan 10 hari postpartum. Pada masa ini ibu merasa khawatir akan ketidakmampuan dan rasa tanggung jawab dalam perawatan bayi. Perasaan ibu lebih sensitif sehingga mudah

tersinggung. Hal yang perlu diperhatikan adalah komunikasi yang baik, dukungan dan pemberian penyuluhan atau pendidikan kesehatan tentang perawatan diri dan bayinya.

3) Fase Letting Go

Fase ini merupakan fase dimana ibu menerima tanggung jawab akan peran barunya sebagai seorang ibu. Berlangsung 10 hari setelah persalinan. Ibu sudah mulai dapat menyesuaikan diri dengan ketergantungan bayinya dan siap menjadi pelindung bagi bayinya. Perawatan ibu terhadap diri dan bayi semakin meningkat. Rasa percaya diri ibu dan peran barunya mulai tumbuh, lebih mandiri dalam memenuhi kebutuhan dirinya dan bayinya. Dukungan suami dan keluarga dapat membantu ibu untuk lebih meningkatkan rasa percaya diri dalam merawat bayinya.

b. Post Partum Blues

Postpartum blues merupakan perasaan sedih yang dialami oleh seorang ibu berkaitan dengan bayinya. Biasanya muncul sekitar dua hari sampai 2 minggu sejak kelahiran bayi. Perubahan perasaan ini merupakan respon alami terhadap rasa lelah yang dirasakan. Ibu yang mengalami baby blues akan mengalami perubahan perasaan, menangis, cemas, kesepian, khawatir yang berlebihan mengenai sang bayi, penurunan gairah sex, dan kurang percaya diri terhadap kemampuan menjadi seorang ibu. Jika hal ini terjadi disarankan untuk:

- 1) Minta suami atau keluarga membantu dalam merawat bayi atau melaksanakan tugas – tugas rumah tangga sehingga ibu bisa cukup istirahat untuk menghilangkan kelelahan.

- 2) Komunikasikan dengan suami atau keluarga mengenai apa yang sedang ibu rasakan, mintalah dukungan dan pertolongannya.
- 3) Buang rasa cemas dan kekhawatiran yang berlebihan akan kemampuan merawat bayi.
- 4) Carilah hiburan dan luangkan waktu untuk istirahat dan menyenangkan diri sendiri, misalnya dengan cara menonton, membaca atau mendengarkan musik.

c. Depresi Post Partum.

Kesedihan atau kemurungan yang dialami ibu pada masa nifas merupakan hal yang normal. Keadaan ini disebabkan oleh perubahan yang terjadi dalam tubuh seorang wanita selama kehamilan dan setelah bayi lahir. Seorang ibu primipara lebih berisiko mengalami kesedihan atau kemurungan postpartum

karena ia belum mempunyai pengalaman dalam merawat dan menyusui bayinya. Kesedihan yang terjadi pada awal masa nifas merupakan hal yang umum dan akan hilang sendiri dalam dua minggu sesudah melahirkan setelah ibu melewati proses adaptasi. Bila ibu mengalami tanda tersebut maka bidan sebaiknya melakukan konseling pada ibu dan keluarga. Bila bidan tidak mampu menangani maka segera konsultasikan dengan petugas kesehatan yang lain. Penanganan yang cepat dan tepat perlu segera dilakukan untuk mencegah agar tidak menjadi lebih parah. Jika depresi berkepanjangan ibu perlu mendapatkan perawatan dan terapi khusus di Rumah Sakit.

d. Respon Antara Ibu Dan Bayi Setelah Persalinan.

Bentuk respon antara Ibu dan Bayi setelah persalinan antara lain berupa:

- 1) Sentuhan.
- 2) Kontak Mata.
- 3) Bau Badan.
- 4) Kehangatan Tubuh.
- 5) Suara.
- 6) Gaya Bahasa.
- 7) Irama Kehidupan.

C. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Masa Nifas dan Menyusui

Banyak hal yang dapat terjadi pada ibu dan bayi selama masa nifas berlangsung lebih kurang 6 minggu. Ada ibu yang dapat melalui masa nifas dengan nyaman dan sejahtera, namun ada juga yang tidak dapat melaluinya dengan baik. Beberapa faktor yang diduga

dapat mempengaruhi ibu dalam melewati masa nifas dan menyusui sebagai berikut:

1. Faktor Masa Lalu.
2. Faktor Lingkungan Persalinan.
3. Faktor Internal Ibu. Faktor internal ibu meliputi:
 - a. Usia.
 - b. Pendidikan.
 - c. Karakter.

D. Kebutuhan Dasar Ibu Pada Masa Nifas Dan Menyusui.

1. Nutrisi dan Cairan.
2. Ambulasi.
3. Eliminasi.
4. Kebersihan Diri atau Perineum.
5. Istirahat.
6. Seksual.

7. Latihan Nifas.

E. Penyulit dan Komplikasi Masa Nifas

Beberapa penyulit dan komplikasi yang sering dialami ibu selama masa nifas adalah sebagai berikut:

1. Infeksi Nifas

Infeksi nifas adalah peradangan yang terjadi pada organ reproduksi yang disebabkan oleh masuknya mikroorganisme atau virus ke dalam organ reproduksi tersebut selama proses persalinan dan masa nifas. Beberapa mikroorganisme yang sering menyebabkan infeksi nifas adalah streptokokkus, Basil coli, dan stapylococcus. Ibu yang mengalami infeksi masa nifas biasanya ditandai dengan demam (peningkatan suhu tubuh diatas 38oC) yang terjadi selama 2 hari berturut – turut. Macam – macam infeksi diantaranya meliputi: