



SEHAT MASANIFAS

*Booklet tentang Perawatan Masa Nifas bagi Ibu Pasca Melahirkan
Ibu Nifas Sehat, Keluarga Indonesia Berkualitas !*

DR. Yudhia Fratidhina, M.Kes . Sri Mulyati, S.Pd, M.Kes . Hetty Astri, S.SiT, M.Kes



Masa Nifas dan menyusui merupakan komponen dalam daur hidup siklus reproduksi perempuan, bidan mempunyai peran penting dalam memfasilitasi dan memberikan asuhan yang aman dan efektif, memberikan pendidikan kesehatan dan konseling serta melakukan penatalaksanaan asuhan kebidanan. Bidan harus memastikan bahwa asuhan yang diberikan berpusat pada ibu (*Women Centered*) dan Menggunakan bukti riset terbaik (*Evidence Based Practice*), hal ini dilakukan agar ibu nifas dapat melalui masa nifasnya dengan baik dan lancar yang ditandai sehat jasmani dan rohani ibu. Melalui *booklet* "**Sehat Masa Nifas**" akan membantu ibu memahami apa saja yang diperlukan dirinya agar dapat menjalani masa nifas dengan sehat.

Semoga Bermanfaat

Daftar Isi



Cover Halaman - 01

Pengantar - 02

Daftar Isi - 03

Apa itu Nifas - 04

Kunjungan Selama Masa Nifas - 05

Nutrisi Ibu Masa Nifas - 07

Perubahan Psikologi Masa Nifas - 08

Hubungan Seksual Masa Nifas - 09

Kebutuhan Personal Hygiene Masa Nifas - 10

Cara Merawat Luka Perineum Pasca

Melahirkan - 11

Penggunaan Sirih Merah Mempercepat

Penyembuhan Luka Perineum - 13

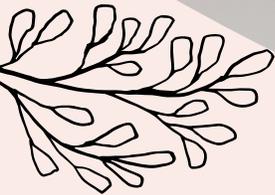
Senam Masa Nifas - 14

Hubungi Tenaga Kesehatan - 15

Daftar Pustaka - 17

Sumber Gambar - 18





Apa itu Masa Nifas ?

Masa Nifas adalah dimulai setelah persalinan selesai dan berakhir ketika alat - alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung selama 6 minggu.

Perawatan masa nifas sangat perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan ibu dan bayinya baik fisik maupun psikologis dimana dalam asuhan pada masa ini peranan keluarga sangat penting, dengan pemberian nutrisi, dukungan psikologi maka kesehatan ibu dan bayi selalu terjaga.

Kunjungan Selama Masa Nifas



Kunjungan 1

6-8 Jam Setelah Melahirkan

- Asuhan pada masa ini bertujuan untuk mencegah perdarahan masa nifas karena gangguan kontraksi uterus,
- mendeteksi terjadinya perdarahan serta melakukan rujukan bila perdarahan berlanjut
- Memberikan konseling pada ibu dan keluarga tentang cara mencegah perdarahan karena gangguan kontraksi uterus
- Pemberian ASI Awal
- Mengajarkan cara mempererat hubungan antara ibu dan bayi baru lahir
- Manjaga bayi tetap sehat melalui pencegahan kehilangan Panas pada bayi
- Memastikan Ibu dan Bayi dalam keadaan baik



Kunjungan 2

6 hari Setelah Melahirkan

- Asuhan pada masa ini bertujuan untuk memastikan proses kembalinya rahim ke bentuk semula berjalan dengan normal, rahim berkontraksi dengan baik, tinggi fundus rahim dibawah pusat, tidak ada perdarahan abnormal
- Menilai adanya tanda-tanda demam, infeksi dan perdarahan
- Memastikan ibu mendapatkan istirahat yang cukup
- Memastikan ibu mendapat makanan yang bergizi dan cukup cairan
- Memastikan ibu menyusui dengan baik dan benar serta tidak ada tanda-tanda kesulitan menyusui
- Memberikan konseling tentang perawatan bayi baru lahir

Kunjungan Selama Masa Nifas



Kunjungan 3

2 Minggu Setelah Melahirkan

- Asuhan pada masa ini bertujuan untuk memastikan proses kembalinya rahim ke bentuk semula berjalan dengan normal, rahim berkontraksi dengan baik, tinggi fundus rahim dibawah pusat, tidak ada perdarahan abnormal
- Menilai adanya tanda-tanda demam, infeksi dan perdarahan
- Memastikan ibu mendapatkan istirahat yang cukup
- Memastikan ibu mendapat makanan yang bergizi dan cukup cairan
- Memastikan ibu menyusui dengan baik dan benar serta tidak ada tanda-tanda kesulitan menyusui
- Memberikan konseling tentang perawatan bayi baru lahir



Kunjungan 4

6 Minggu Setelah Melahirkan

- Menanyakan Penyulit-Penyulit yang dialami ibu selama masa nifas
- Memberikan konseling KB secara dini



Nutrisi Ibu Masa Nifas

Nutrisi adalah zat yang diperlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolismenya. Kebutuhan nutrisi paska melahirkan dan menyusui meningkat 25% karena berguna untuk proses penyembuhan setelah melahirkan dan untuk produksi ASI untuk pemenuhan kebutuhan bayi. Ibu Nifas dan menyusui membutuhkan 3.000-3.800 kal yang bersumber dari beraneka ragam yang mengandung karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur dan buah-buahan. Menu makanan seimbang yang harus dikonsumsi adalah porsi cukup dan teratur, tidak terlalu asin, pedas atau berlemak, tidak mengandung alkohol, nikotin serta bahan pengawet atau pewarna.

Makanan yang dikonsumsi ibu post partum harus mengandung ; sumber tenaga (beras, sagu, jagung, tepung terigu dan ikan, mentega, keju, minyak sayur), Sumber Pembangun/Protein (Ikan, Udang, Daging Ayam, hati, telur, susu, tahu, tempe, kacang hijau), dan Sumber Pengatur/pelindung (Air, Mineral, Vitamin).

Perubahan Psikologis Masa Nifas



Hubungan seksual dapat dilakukan apabila darah sudah berhenti dan luka episiotomi sudah sembuh. Hubungan Seksual dilakukan pada 3-4 minggu pasca melahirkan. Libido umumnya menurun pada bulan pertama pasca melahirkan, dalam hal kecepatan maupun lamanya, begitu pula orgasmenya. Ibu perlu melakukan fase pemanasan (*exittement*) yang membutuhkan waktu yang lebih lama, hal ini harus dikomunikasikan pada pasangan suami isteri.

Secara fisik aman untuk melakukan hubungan suami istri begitu darah merah berhenti dan ibu dapat melakukan simulasi dengan memasukkan satu atau dua jari kedalam vagina, apabila sudah tidak terdapat rasa nyeri, maka aman untuk melakukan hubungan suami istri.

Hubungi Bidan jika Ibu memerlukan konseling !



Hubungan Seksual Masa Nifas

Hubungan seksual dapat dilakukan apabila darah sudah berhenti dan luka episiotomi sudah sembuh. Hubungan Seksual dilakukan pada 3-4 minggu pasca melahirkan. Libido umumnya menurun pada bulan pertama pasca melahirkan, dalam hal kecepatan maupun lamanya, begitu pula orgasmenya. Ibu perlu melakukan fase pemanasan (*exittement*) yang membutuhkan waktu yang lebih lama, hal ini harus dikomunikasikan pada pasangan suami isteri.

Secara fisik aman untuk melakukan hubungan suami istri begitu darah merah berhenti dan ibu dapat melakukan simulasi dengan memasukkan satu atau dua jari kedalam vagina, apabila sudah tidak terdapat rasa nyeri, maka aman untuk melakukan hubungan suami istri.

Hubungi Bidan jika Ibu memerlukan konseling !

Kebutuhan Personal Hygiene Masa Nifas



Perawatan Perineum

Setelah buang air besar ataupun buang air kecil, perineum dibersihkan secara rutin. caranya adalah dibersihkan dengan sabun yang lembut minimal sekali sehari. membersihkan dimulai dari arah depan ke belakang sehingga tidak terjadi infeksi.



Cara mengganti pembalut yaitu bagian dalam jangan sampai terkontaminasi dengan tangan. Pembalut yang sudah kotor diganti paling sedikit 4 kali sehari. Ibu diberitahu tentang jumlah, warna dan bau lochea sehingga apabila ada kelainan dapat diketahui secara dini.



Ibu disarankan untuk mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah membersihkan daerah kelaminnya. apabila ibu mempunyai luka episiotomi atau laserasi, sarankan kepada ibu untuk menghindari menyentuh daerah luka



Cara Merawat Luka Perineum Pasca Melahirkan

Tidak heran jika pada persalinan normal menyebabkan peregangan vagina sehingga berisiko mengalami luka perineum pasca melahirkan. Perineum adalah area kulit antara vagina dan anus, luka perineum terjadi karena adanya tekanan dari kepala bayi saat menuju jalan keluar, akibatnya perineum hingga serviks bisa robek dan bisa menimbulkan rasa nyeri, maka ibu perlu memperhatikan beberapa hal mengenai perawatan perineum setelah melahirkan.

Berapa Lama Luka Perineum Bisa Sembuh ?

Luka pada area perineum akan memakan waktu untuk bisa sembuh biasanya hingga 10 hari. Lukanya mungkin masih akan terasa nyeri selama beberapa minggu.

Bagaimana Cara Merawat Luka Perineum setelah Melahirkan ?

- Untuk membersihkan vagina dan bagian perineum setelah buang air, gunakan air hangat
- keringkan area vagina dan perineum menggunakan tisu atau kain bersih
- Ganti Pembalut setiap 4-6 jam
- Biarkan perineum dan vagina sembuh dengan sendirinya, artinya jangan terlalu sering mengecek dan menyentuhnya
- jangan takut untuk Buang Air Besar (BAB) karena jahitannya tidak akan robek. Namun untuk memudahkan dan melancarkan BAB, minumlah banyak cairan dan konsumsilah buah dan sayuran segar.

Bagaimana Cara Mengurangi Nyeri Luka Perineum setelah Melahirkan ?

Untuk membantu mengurangi nyeri pasca pemulihan luka perineum, ibu bisa melakukan hal-hal berikut ini :

- Coba tempelkan kompres es batu yang dibungkus dengan kain flanel bersih di area perineum untuk meredakan peradangan
- Berendam menggunakan metode *sitz bath* dengan air hangat selama 20 menit bisa dilakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan
- Hindari melakukan aktivitas yang bisa menyebabkan peregangan, sebisa mungkin jangan berdiri atau duduk terlalu lama, karena bisa meningkatkan nyeri perineum
- Gunakan bantal berbentuk donat, bantal ini dapat memberikan kenyamanan saat ibu duduk

Bagaimana Cara Mempercepat Pemulihan Luka Perineum setelah Melahirkan ?

Melakukan olah raga kegel dan pijat perium 1 bulan sebelum melahirkan terbukti membantu area perineum lebih elastis saat meregang pada proses kelahiran, setelah melahirkan tetap lanjutkan senam sesegera mungkin untuk menstimulasi sirkulasi dan mempercepat proses pemulihan.

Senam Kegel memang baik untuk otot vagina dan mencegah terjadinya inkontinensia urine, kondisi ketika seseorang kehilangan kontrol kandung kemih sehingga bisa buang air kecil secara tiba-tiba.



Penggunaan Sirih Merah

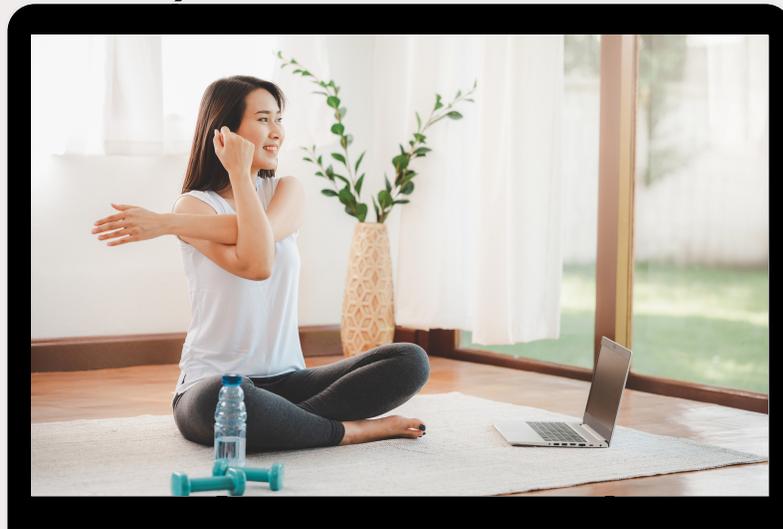
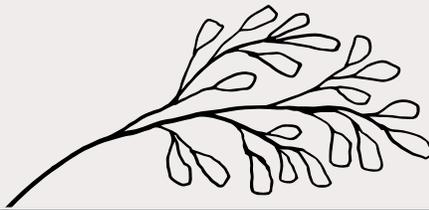
Mempercepat Penyembuhan Luka Perineum

Masa Nifas



Sirih Merah (*Piper Crocatum Ruiz & Pav*), berdasarkan Penelitian terbukti efektif digunakan sebagai anti bakteri dan anti oksidan. Daun Sirih Merah mempunyai banyak kandungan yang sangat bermanfaat untuk penyembuhan Luka Perineum karena mengandung *arecoline* di seluruh bagian tanaman yang bermanfaat untuk merangsang saraf pusat dan daya pikir, dan meningkatkan gerakan peristaltik, dengan Peningkatan Peristaltik berarti dapat memperlancar peredaran darah

sehingga kandungan oksigen juga menjadi lebih baik dan sangat membantu penyembuhan luka. Sirih merah juga mampu membasmi jamur *Candida Albicans* dan bersifat analgesik sehingga dapat meredakan rasa nyeri pada luka. Sedangkan kandungan *karvakol* bersifat desinfektan dan anti jamur sehingga bisa digunakan sebagai antiseptik untuk menghilangkan bau dan keputihan serta mencegah infeksi. **Kini Penggunaan Sirih Merah lebih praktis dan Hygienis, tersedia dalam bentuk Salep !**



Senam Masa Nifas

Manfaat Senam Masa Nifas

Secara umum, manfaat senam Nifas adalah membantu penyembuhan rahim, perut dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal, Membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar diakibatkan kehamilan, menghasilkan manfaat psikologis menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan

Jadwal atau Ketentuan Pelaksanaan Senam Nifas

Jadwal atau ketentuan pelaksanaan senam nifas adalah sebagai berikut :

- Latihan Tahap Pertama : 24 jam setelah persalinan
- Latihan Tahap Kedua : 3 hari pasca persalinan
- Latihan Tahap Ketiga : Setelah pemeriksaan pasca persalinan, latihan ini dilakukan setiap hari selama 3 bulan

AYO MULAI SENAM NIFAS !

Segera Hubungi Tenaga Kesehatan Jika Menemukan Hal ini !

Ibu dan Keluarga segera menghubungi tenaga kesehatan terdekat, bila ibu menemukan salah satu tanda berikut :

- Perdarahan Berlebihan
- Cairan Vagina Berbau
- Demam
- Nyeri Perut Berat
- Kelelahan atau Sesak Nafas
- Bengkak di tangan, wajah, tungkai atau sakit kepala atau pandangan kabur
- Nyeri Payudara, pembengkakan Payudara, luka atau perdarahan puting susu ibu



Ibu Nifas Sehat, Ciri Keluarga Sehat



Daftar Pustaka

- 1.WHO. WHO recommendations for prevention and treatment of maternal peripartum infections. World Health Organization. 2015;80. doi:10.1016/0140-6736(93)92727-B
- 2.Achadi EL. Kematian Maternal dan Neonatal di Indonesia. Rakerkernas 2019. 2019:1-47.
- 3.Suwardi S, Mouliza N. Hubungan Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Cara Perawatan Luka Perineum Dengan Infeksi Perineum Article history : Public Health Faculty Received in revised form 08 October 2019 Universitas Muslim Indonesia Accepted 09 October 2019 Address : Available Email. Wind Heal J Kesehat. 2019;2(4):338-344
- 4.Rwabizi D, Rulisa S, Aidan F, Small M. Maternal near miss and mortality due to postpartum infection: A cross-sectional analysis from Rwanda. BMC Pregnancy Childbirth. 2016;16(1):1-5. doi:10.1186/s12884-016-0951-7
- 5.Wiseman O. Infection and wound breakdown in spontaneous second-degree perineal tears: An exploratory mixed methods study. Birth Issue Perinat Care. 2018;46(1). <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/birt.12389>
- 6.Manuaba. Ilmu Kebidanan: Penyakit Kandungan Dan KB Untuk Pendidikan Bidan (Edisi 2). Jakarta: EGC; 2014
- 7.Nurjanah S, Puspitaningrum D, Ismawati R. Hubungan karakteristik dengan perilaku ibu nifas dalam pencegahan infeksi luka perineum di RS. Roemani. Pros Semin Nas Publ Has Penelit dan Pengabd Masy. 2017;(September):336-347
- 8.Trisnawati. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Penyembuhan Luka Jahitan Perineum Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta Tahun 2015. Sekol Tinggi Ilmu Kesehat Aisyiyah Yogyakarta. 2015:1-14
- 9.Juliantina Rachmawaty F, Mahardika Akhmad M, Hikmah Pranacipta S, Nabila Z, Muhammad A. Optimasi Ekstrak Etanol Daun Sirih Merah (Piper Crocatum) sebagai Antibakteri terhadap Bakteri Staphylococcus Aureus. Mutiara Med J Kedokt dan Kesehat. 2018;18(1):13-19. doi:10.18196/mm.180109
- 10.Sasmito E. Imunomodulator Bahan Alami. Yogyakarta: Rapha Publishing.; 2017.
- 11.Astuti, Munawaroh. Karakteristik Morfologi Daun Sirih Merah: Piper crocatum Riutz & Pav dan Piper porphyrophyllum N.E.Br. Koleks Kebun Raya Bogor Berk Penel Hayati. 2011
- 12.Sudewo. Basmi Penyakit Dengan Sirih Merah: Sirih Merah Pembasmi Aneka Penyakit. Jakarta: Agromedia Pustaka; 2010
- 13.Damarini S, Eliana E, Mariati M. Efektivitas Sirih Merah dalam Perawatan Luka Perineum di Bidan Praktik Mandiri. Kesmas Natl Public Heal J. 2013;8(1):39. doi:10.21109/kesmas.v8i1.340
- 14.Nurulhatam E. Keefektifan Penyembuhan Luka Perineum dengan Menggunakan Rebusan Daun Sirih Merah dan Mengkonsumsi Telur Rebus pada Ibu Nifas. Sekol Tinggi Ilmu Kesehat Muhammadiyah Gombong. 2016;9(2):10. doi:10.5151/cidi2017-060
- 15.Kusumawardani AD, Kalsum U, Rini IS. Pengaruh Sediaan Salep Ekstrak Daun Sirih (Piper betle Linn.) terhadap Jumlah Fibroblas Luka Bakar Derajat IIA pada Tikus Putih (Rattus norvegicus) Galur Wistar Effect of Betel Leaves Extract Ointment (Piper betle Linn.) on the Number of Fibroblast in IIA. Maj Kesehat FKUB. 2015;2(1):16-28.

Sumber Gambar

https://www.freepik.com/premium-photo/mother-with-her-newborn-son-lay-bed-rays-sunlight-coming-out-window_5423250.htm#page=1&query=mother%20and%20baby&position=30

https://www.freepik.com/premium-photo/beautiful-woman-holding-newborn-baby-her-arms_4838501.htm#page=1&query=mother%20and%20baby&position=33

https://www.freepik.com/free-photo/toddler-baby-wrapped-with-black-streth-tissue_5587768.htm

https://www.freepik.com/free-photo/natural-relaxing-spa-composition-massage-table-wellness-center_13807829.htm

https://www.freepik.com/free-photo/mother-holds-newborn-boy-her-arms-while-she-feeds-him_2913984.htm

https://www.freepik.com/free-photo/baby-sleeping-with-teddy-bear-mother-kissing-her_5598307.htm

https://www.freepik.com/premium-photo/young-woman-breastfeeding-her-baby-home_13958278.htm

https://www.freepik.com/free-photo/concept-healthy-food-sports-lifestyle-vegetarian-lunch-healthy-breakfast-proper-nutrition-top-view-flat-lay_6677320.htm

https://www.freepik.com/free-photo/win-together-loseup-shot-male-female-holding-hands-isolated-grey-studio-background-concept-human-relations-friendship-partnership-family-copyspace_14224483.htm

https://www.freepik.com/free-photo/woman-hand-holding-contraceptive-panel-prevent-pregnancy_5096896.htm

https://www.freepik.com/premium-photo/flat-lay-bag-groceries_5268411.htm

https://www.freepik.com/premium-photo/mother-medical-protective-mask-holds-her-baby-her-arms-during-coronavirus-pandemic-covid-19_7521894.htm

https://www.freepik.com/premium-photo/happy-couple-relaxing-bed_5684784.htm

https://www.freepik.com/free-photo/well-kept-portrait-beautiful-young-woman-white-studio-background-concept-cosmetics-makeup-natural-eco-treatment-skin-care-shiny-healthy-look-fashion-healthcare-copyspace_11530227.htm

https://www.freepik.com/premium-photo/person-washing-hands-with-soap_10301254.htm

https://www.freepik.com/free-photo/beautiful-spa-composition-massage-table-wellness-center-copyspace_9667988.htm

https://www.freepik.com/premium-photo/spa-composition-with-jasmine-flowers-white-table-close-up_9191131.htm

https://www.freepik.com/premium-photo/green-piper-betel-leaf-isolated-white_11617798.htm

https://www.freepik.com/premium-photo/asian-woman-doing-yoga-shoulder-stretching-online-class-home_9023825.htm

https://www.freepik.com/free-photo/portrait-doctor_9833201.htm

https://www.freepik.com/premium-photo/happy-beautiful-asian-woman-looking-her-sleeping-baby-child-white-bed_3175924.htm

https://www.freepik.com/premium-photo/beautiful-asian-woman-her-son-little-baby-sleeping-together-bedroom_2393090.htm

https://www.freepik.com/free-photo/spa-still-life-with-organic-skincare-natural-leaf-towels-concept-beauty-organic-cosmetics_13478012.htm

https://www.freepik.com/free-photo/win-together-loseup-shot-male-female-holding-hands-isolated-grey-studio-background-concept-human-relations-friendship-partnership-family-copyspace_14224483.htm